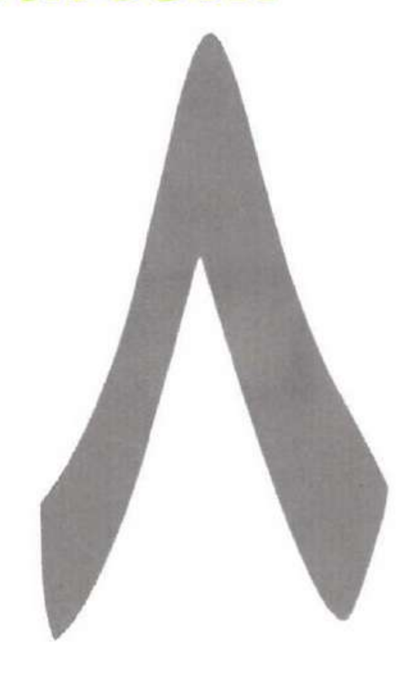
طبعة جديدة، موسعة، ومنقحة





٨ أسابيع للوصول إلى صحة مثالية

برنامج متكامل لاستغلال قدرة جسمك على الشفاء الطبيعي، الاستغلال الأمثل

د. أندرو ويل

مؤلف كتاب HEALTHY AGING




mohamed khatab

mohamed khatab

mohamed khatab

mohamed khatab

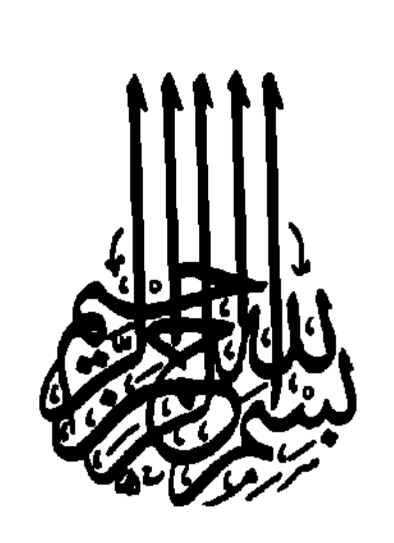
mohamed khatab

mohamed khatab

mohamed khatab

mohamed khatab

٨ أسابيع للوصول إلى صحة مثالية



٨ أسابيع للوصول إلى صحة مثالية

برنامج متكامل لاستغلال
قدرة جسمك على الشفاء الطبيعى
الاستغلال الأمثل

طبعة منقحة

د. " أندرو ويل "





المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)				
ص.ب ٣١٩٦	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠	١	+٩٦٦
الرياض ١١٤٧١	فاكس	٤٦٥٦٣٦٣	١	+٩٦٦
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)				
شارع العليا	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠	١	+٩٦٦
شارع الأحساء	تليفون	٤٧٧٣١٤٠	١	+٩٦٦
الحياة مول	تليفون	٢٠٥٧٠١٠	١	+٩٦٦
طريق الملك عبد الله (حي الحمرا)	تليفون	٢٧٨٨٤١١	١	+٩٦٦
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	٢٧٥٤٧١٠	١	+٩٦٦
القصيم (المملكة العربية السعودية)				
شارع عثمان بن عفان	تليفون	٣٨١٠٠٣٦	٦	+٩٦٦
الخبر (المملكة العربية السعودية)				
شارع الكورنيش	تليفون	٨٩٤٣٣١١	٣	+٩٦٦
مجمع الراشد	تليفون	٨٩٨٢٤٩١	٣	+٩٦٦
الدمام (المملكة العربية السعودية)				
الشارع الأول	تليفون	٨٠٩٠٤٤١	٣	+٩٦٦
الأحساء (المملكة العربية السعودية)				
المبرز طريق الظهران	تليفون	٥٣١١٥٠١	٣	+٩٦٦
الجبيل - الجبيل الصناعية	تليفون	٣٤٠١٥٥٥	٣	+٩٦٦
جدة (المملكة العربية السعودية)				
شارع صاري	تليفون	٦٨٢٧٦٦٦	٢	+٩٦٦
شارع فلسطين	تليفون	٦٧٣٣٧٣٧	٢	+٩٦٦
شارع التحلية	تليفون	٦٧١١١٦٧	٢	+٩٦٦
شارع الأمير سلطان	تليفون	٤٢٠٢٠٥٠	٢	+٩٦٦
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)	تليفون	٦٨٧٢٧٤٣	٢	+٩٦٦
مكة المكرّمة (المملكة العربية السعودية)				
أسواق الحجاز	تليفون	٥٦٠٦١١١٦	٢	+٩٦٦
المدينة المنوّرة (المملكة العربية السعودية)				
جوار مسجد القبلتين	تليفون	٨٤٦٦٧٦١	٤	+٩٦٦
الدوحة (دولة قطر)				
طريق سلوى، تقاطع رمادا	تليفون	٤٤٤٠٢١٢		+٩٧٤
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)				
مركز الميناء	تليفون	٦٧٣٣٩٩٩	٢	+٩٧١
الكويت (دولة الكويت)				
حولي - شارع تونس	تليفون	٢٦١٠١١١		+٩٦٥
الشويخ - شارع الجهراء (البيبسي)	تليفون	٤٩٢٨٢٣٤		+٩٦٥

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلاتنا على:

jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الاولى ٢٠٠٨

EIGHT WEEKS TO OPTIMUM HEALTH

A Proven Program for Taking Full Advantage of Your Body's Natural Healing Power

REVISED EDITION



ANDREW WEIL, M.D.





Alfred A. Knopf NEW YORK 2006

المحتويات

١. القدرة على التغير

٢. برنامج الأسابيع الثمانية

الجزء الأول

القدرة على التغير

١

القدرة على التغير تكمن داخل الجميع

إنك تحمل بين يديك أداة ستمكنك من تغيير حياتك . إنه برنامج يستغرق ٨ أسابيع للنهوض بالحالة الصحية وسبر أغوار قدرة الجسم على الشفاء التلقائى . سأوضح لكم الطريق فى كل خطوة من خطوات هذا البرنامج ، حيث سأشرح لكم التغييرات التى سأطلب منكم إدخالها على نظامكم الغذائى ، وطبيعة ممارستكم للتمارين الرياضية ، والطريقة التى تتنفسون بها ، والطريقة التى توظفون بها أذهانكم بتناول الفيتامينات ، والمعادن ، والأعشاب التى يمكنكم استخدامها لحماية منظومة الشفاء بأجسامكم . كما سأقترح عليكم أفكارًا حول كيفية تغيير أنماطكم السلوكية التى اعتدتم عليها فأفسدت صحتكم المثالية .

لعل اختياركم قد وقع على هذا الكتاب لأنكم تسعون لتعزيز طاقتكم ، أو لعلكم تريدون إنقاص أوزانكم ، أو ، ربما ، لأن القلق ينتابكم بشأن الشيخوخة والإصابة بالأمراض التى أصابت آباءكم . وربما أنكم كثيرو السفر ، فيصعب عليكم الاستقرار على نمط حياة صحى خلال أسفاركم . أو ربما أنكم تعانون مرضًا مزمنًا ؛ حميدًا كان أم خبيثاً ، وتودون التقليل من اعتمادكم على العقاقير الدوائية . بغض النظر عن الطبيعة المحددة لحاجتك أو سبب قلقك ، فسوف تساعدك المعلومات التى جمعتها بين دفتى هذا الكتاب على سبر أغوار موارد جسمك الطبيعية للشفاء الذاتى .

يتألف برنامج الأسابيع الثمانية من خطوات صغيرة ، تتراكم وتُبنَى كل منها على الأخرى ، حتى تجد نفسك فى نهاية البرنامج قد أرسيت أساسًا لحياة

صحية . وحينها ، يمكنك الاستقرار على القدر الذى تود مواصلة اتباعه من البرنامج بشكل دائم . إننى أفترض أنك تود إدخال تعديلات على حياتك ـ وإلا فلم تكن لتقرأ هذا الكتاب من الأساس . وأرى أن مهمتى تكمن فى إرشادك إلى الوجهة السليمة . ولا يساورنى أى شك فى قدرتك على التغير ؛ لأننى على يقين ـ من خلال خبرتى الشخصية ـ أن لدى الناس القدرة على التغير إذا كانت لديهم رغبة حقيقية فى ذلك .

أثناء نقلى للملفات مؤخرًا ، وقعت يدى على قصاصة من صحيفة " *New York Times* " بتاريخ ١٢ أغسطس ، ١٩٧١ بعنوان : " الطبيب الذى كان يتناول اللحوم ويزن ٢٣٠ رطلاً صار نباتيًا يزن ١٧٥ رطلاً " . ولقد كان هذا المقال هو العنوان الرئيسى لقسم الأطعمة ـ الموضة ـ العائلة ـ الأثاث بعدد هذا اليوم من الصحيفة . وكان كاتب هذا المقال " ريموند آيه . سوكولوف " الذى كان كاتبًا فى قسم الأطعمة بالصحيفة . وقد وقعت أحداث هذه القصة لطبيب ـ فى التاسعة والعشرين من عمره يعيش بريف ولاية " فيرجينيا " ـ كف عن تناول الأطعمة الحيوانية باستثناء منتجات الألبان مما نتج عنه زيادة فى معدلات الطاقة ، والسعادة ، والصحة عامة . وهناك صورة بالمقال لهذا الطبيب وهو فى مطبخه يعد الذرة الطازجة . ولحيته سوداء خالية من أى شعرة بيضاء ، ويرتدى سروالاً من الجينز الأزرق وقميصاً يناسب العمل ، وعلى وجهه أمارات الرضا . وبجانب صورته ، كانت هناك وصفته الخاصة لطهو حساء الذرة المفيد الذى يشتمل على اللبن والزبد ، ووصفة أخرى لطنجرة الشعير والخضراوات التى تحتاج إلى ربع كوب من زيت الفول السودانى . ووفقًا للمقال ، فإن اهتمام الطبيب بالوعى الإنسانى قد أفضى به إلى تجربة تمارين اليوجا والتأمل ، ولأن اليوجا " تستدعى نظامًا غذائيًا نباتيًا ، فقد تخلى عن اللحوم لكى " *يجيد ممارسة هذه الطقوس حقًا* " على حد قوله ، ومنذاك الحين ، لدهشة زملائه فى جامعة " هارفارد " ، صار نباتيًا ... وفى غضون عام واحد فقط ـ منذ أن اتبع حميته الجديدة ـ أنقص وزنه من ٢٣٠ رطلاً إلى ١٧٥ رطلاً . ولقد اختفت نوبات البرد والحساسية التى كانت تصيبه " .

لم تعد لحيتى سوداء ، ولم أكن قادراً على الحفاظ على وزنى عند ١٧٥ رطلاً . ومازلت نباتيًا تقريباً (فقد عشت على الأسماك طوال العشرين عامًا الماضية) ، على الرغم من أننى لا أصنع الحساء الغنى باللبن والزبد ، ولا

أستخدم الزيوت بنفس المقادير ، أو أطهو بزيت الفول السوداني . أعتقد أنني أزداد حكمة كلما كبرت فى العمر ، كما أننى أشعر بأننى أسعد حالاً الآن مقارنة بما كنت عليه عندما كنت فى التاسعة والعشرين من عمرى .

لقد كان هذا العام نقطة تحول بالنسبة لى ؛ إذ كنت قد استقلت من وظيفة محبطة بالمعهد الوطنى للصحة النفسية فى يوليو ١٩٧٠ ، واعتزلت العمل الطبى رسميًا كى أتفرغ لتأليف كتابى الأول ، وأدخلت العديد من التعديلات الرائعة على أسلوب حياتى، بخلاف الإعراض عن تناول اللحوم . لأول مرة فى حياتى ، أصبحت أقطن مكانًا طبيعيًا بعيدًا عن المدينة بمسافة كبيرة . ولم يعد هناك مكتب يجب الذهاب إليه ، ولا واجبات يجب أداؤها . وبدأت كل يوم بالجلوس متأملاً لأطول فترة ممكنة ، فقبل ذلك لم تكن تلك الفترات طويلة . ولقد كنت أطيل المسير بالغابة ، وأمارس تمارين اليوجا ظهرًا ، وأكتب ، وأقرأ فى مختلف الموضوعات التى أثارت اهتمامى ، بداية من مذهب الاعتقاد بالقدرة على تشخيص ومداواة البشر ، حتى عيش الغراب وغيره من الأطعمة البرية . وبحلول شهر أغسطس عام ١٩٧١ ، كنت على شفا تحول آخر . جاء فى مقال صحيفة " *New York Times* " ما يلى : " سيسافر د . " ويل " إلى غابات الأمازون خريف هذا العام فى زيارة طويلة لبعض القبائل البدائية فى منحة مقدمة له من " معهد الشئون العالمية الراهنة " ومقره " نيويورك " .

لقد استمرت هذه المنحة من عام ١٩٧١ حتى عام ١٩٧٥ ، وكتبت كتاباً آخر حول أسفارى هذه . فى كتاب آخر بعنوان " *Spontaneous Healing* " ، وصفت سعيى وراء أحد المؤمنين بالقدرات الروحانية على المداواة فى " كولومبيا " أثناء هذه الفترة ، وبينت أن دراساتى لعلم النباتات العرقى والطب بجامعة " هارفارد " أشعلت بداخلى الرغبة فى مشاهدة الغابات المطيرة ، ومقابلة المداوين الأصليين ، ومحاولة استيعاب مصدر هذه المداواة . لقد كنت أسعى ، فى الأساس ، إلى التعرف على كيفية مساعدة الناس على الشفاء من الأسقام ، والبقاء بمنأى عنها دون التعويل على الكثير من الأساليب الشائعة والمحبطة للطب التقليدى . ولقد ظننت أن المعرفة التى أنا بحاجة إليها يمكن العثور عليها فى أعالى الجبال وأقاصى الغابات ، بعيدًا عن الفصول الدراسية والعيادات . وكان خط رحلتى يبدأ بالذهاب إلى " المكسيك " لتعلم الأسبانية ،

ثم الانتقال إلى " كولومبيا " ، ومنها إلى " الإكوادور " ثم " بيرو " للعيش مع الهنود وتعلم أساليبهم وطرق استخدامهم للنباتات وأسرار المداواة .

ولقد علمت أن هذه الرحلة ستكون مرهقة ، وعندما استقر رأيي على هذه الفكرة ، لم أكن مستعدًا لها قط ، سواء بدنيًا أو ذهنيًا ، بما يؤهلني لخوض مثل هذه المغامرة . فقد نشأت في منزل تقليدي على الطراز الحضري في مدينة " فيلادلفيا " ، ولم تكن الفرصة سانحة لي لقضاء وقت في أحضان الطبيعة ، ناهيك عن البرية . وعندما غادرت " فيلادلفيا " ، التحقت بكلية الطب بجامعة " بوسطن " ، ثم أكملت سنة امتيازي في " سان فرانسيسكو " ـ وهي التجربة التي كانت أكثر تمدنًا ، وأكثر انغلاقًا . ولم أكن أشعر بالارتياح بالخارج ، إذ كنت أخشى الحشرات ، وأرهق من ضوء الشمس بسبب بشرتي الحساسة التي لم تكن تكتسب لونًا قط ، بل كانت تلتهب على الفور . ولقد رضيت بحالي على أنه صفة وراثية لا يمكن الخلاص منها . وعلى الرغم من قدرتي على التركيز بما يكفي لتحصيل دراستي بسهولة ، إلا أنني كنت سريع التأفف والضجر ، وكنت أبحث عن التغيير . وكنت لا أتحرك إلا قليلاً ، وأكره التمارين الرياضية . وبما أنني أعشق الأكل أيضًا ، فقد كنت أعاني من زيادة الوزن . وكان نظامي الغذائي عشوائيًا ؛ حيث كنت آكل كل شيء وأي شيء بكميات ضخمة ، بما في ذلك الأطعمة عالية الدهون . علاوة على ذلك ، فقد كنت أستهلك كميات هائلة من المشروبات الروحية والغازية .

وبالرغم من أنني لم أكن أعاني أية مشاكل صحية ، إلا أنني أدركت من معاناتي في صعود الدرج أن قلبي ليس سليمًا . لقد كنت أعاني حالات حساسية لقاحية ، خاصة في فصل الصيف ، علاوة على حساسية تجاه بعض الأدوية والأطعمة . وأحيانًا ما كنت أتعرض لنوبات مرضية دون سبب واضح . وتارة أخرى كنت أصاب بصداع نصفي .

ولذا ، اتضح أنني يجب أن أتغير لكي أشرع في القيام بهذه المغامرة إلى بلدان مجهولة وشعوب تقطن جبال " الإنديز " وحوض " الأمازون " . كثير من أصدقائي لم يتخيلوا أن تكون لديّ القدرة على القيام بذلك ، بيد أنني كنت عاقداً العزم على ذلك ، لأنني ظننت أن هذا هو السبيل الوحيد لكي أصبح طبيبًا حقيقيًا ؛ أعني طبيبًا لديه القدرة على استغلال قدرة المداواة الكامنة في الطبيعة . عندما استرجع التعديلات التي أدخلتها على حياتي ـ في العام

السابق لمغادرتى الولايات المتحدة الأمريكية ـ لا أذكر أنها كانت شاقة على الرغم من أننى اضطررت للتخلى عن عادات لازمتنى طوال حياتى ، وتبنى أساليب جديدة للعيش . إن ذكرياتى ، لهذا العام ، ترتكز أكثر على جانبى المرح والاكتشاف ، بالإضافة إلى شعور مُرضٍ بالإنجاز . وعندما أنظر لصورتى ، سابقًا وحاليًا ، أذهل للفارق بينهما . إننىَ لم أنقص وزنى ، وأطلق لحيتى فحسب ، بل صرت واعيًا بقوتى ومرونتى ، وصرت أكثر سلامًا مع نفسى ومع الطبيعة من حولى ، ووصل بى الأمر إلى أن تعرضت للشمس دون مشاكل ، وتلونت بشرتى بسمرة رائعة لأول مرة فى حياتى . وتلاشت نوبات الحساسية والصداع التى كانت تنتابنى . وعندما وصلت إلى جنوبى " المكسيك " ، صرت أشعر بأننى أفضل حالا مما كنت عليه طوال حياتى ، وأننى مفعم بالطاقة والحيوية ، وعلى استعداد تام لخوض غمار المجهول .

لقد اعتاد صديقى ومعلمى الراحل " نورمان زينبرج " ـ وهو محلل نفسانى بجامعة " هارفارد " ـ على الاحتفاظ بصورة لى ـ نشرت بصحيفة " نيويورك تايمز " ـ وصورة أحدث منها ـ لدحض حجة الزاعمين بأن الناس لا يستطيعون التغير إلى الأبد . وكان من صميم عمله مساعدة المرضى على التخلى عن الأنماط السلوكية والفكرية الفاسدة ، وهى ليست بالمهمة الهينة . يأتينى المرضى بقصص تبعث على الأسى ، وبدلا من أن أعطيهم علاجات سحرية ، أصرح لهم بأنهم يجب أن يغيروا من أنظمتهم الغذائية ، وعادات ممارسة التمارين الرياضية ، وأساليب تعاملهم مع الضغوط ، وحتى الطريقة التى يتنفسون بها . ومن حسن الحظ أن المرضى الذين يترددون علىَّ بمحض إرادتهم ؛ لأنهم يشاطروننى فلسفتى فى مجال الصحة والمداواة . كما أنهم متحمسون جدًا لتولى مسئولية سعادتهم وصالحهم العام . إنهم يلتمسون النصح حيال ما يجب أن يفعلوه ، ويعملون بما يُنصحون به دون إبطاء . من المؤسف أن أغلب الأطباء يتعاملون مع مرضى يفتقرون للحماس ، بل يبحثون عن علاجات سريعة ، ويفضلون تعاطى العقاقير ، بوصفة طبية ، على تغيير سلوكهم .

ولكننى أعلم ـ بناء على خبراتى كطبيب ـ أن أغلب شكاوى الناس فى أيامنا هذه يمكن التغلب عليها بإدخال تعديلات بسيطة على أسلوب الحياة أسرع من تعاطى عقاقير . ويمكنك مداواة نفسك بلا شك ، وبشكل منتظم ، باستخدام المسكنات إذا كنت عرضة للإصابة بحالات الصداع ، أو بمضادات الهيستامين

إذا كنت تعانى من الحساسية ، أو مضادات الالتهاب إذا كنت تعانى من التهاب المفاصل ، أو المنومات إذا كان النوم يجافيك ، ولكن ، ألن يكون من الأفضل لو حللت هذه المشاكل كلها بواسطة التعديل من حميتك الغذائية وأنماط نشاطك وراحتك ، والاعتماد على علاجات طبيعية ؟ يمنحك برنامج الأسابيع الثمانية ـ المقدم فى هذا الكتاب ـ كافة المعلومات التى تحتاج إليها ليتحقق لك ذلك وأكثر . والأهم من كل شيء أن هذا البرنامج سيرقى بمنظومة الشفاء بجسدك ، وهو أفضل خط دفاعي لك ضد المرض ، وضغوط الحياة الحديثة ، وهجمات البيئة الملوثة .

إننى لا أعتزم التقليل من صعوبة التغير ؛ فالقصور الذاتى هو مقاومة الحركة ، أو الفعل ، أو التغير . وكما تميل الأجسام المادية الساكنة للبقاء فى حالة سكون ـ بينما تميل الأجسام المادية المتحركة للبقاء فى حالة حركة فى مسار ثابت ، إلا إذا تأثرت بأى قوى خارجية ـ فإن الأجسام البشرية تقاوم التغير كذلك . والقصور الذاتى سمة من سمات الكائنات الحية وغير الحية . وإذا سبق لك محاولة تشكيل كتلة من الطين ، أو قطعة من العجين ، فلابد أنك سوف تدرك مدى المثابرة والجهد اللازمين لتليينهما . فى هذه الحالات تكمن القوى الخارجية فى الأيدى الماهرة الخبيرة بتشكيل الطين والعجين والتغلب على القصور الذاتى .

كثير من الناس يودون إعادة صياغة حياتهم ، بيد أنهم لا يتخيلون قدرتهم على إنجاز ذلك دون مساعدة خارجية من الآخرين . إذا وُجِدَت فقط الأيدى الماهرة التى يمكنها ممارسة القوة اللازمة لحثهم على التغيير من حياتهم ، فسينجحون فى مهمتهم ، ولكنهم يركنون إلى السكون إذا تُركوا دون عون . إن حل هذه المشكلة الشائعة هو الحافز ، فهذه الكلمة ، فى حد ذاتها ، مشتقة من الصيغة اللاتينية للفعل " يتحرك ". إذا كنت متحفزًا لكى تتمتع بصحة أفضل ، فكل ما تحتاج إليه لتحقيق هذه الغاية هو مجرد بعض المعلومات العملية . إن برنامج الأسابيع الثمانية متكامل وكاف لك لتحقيق هذا الهدف . إذا كان لديك الحافز لقراءة هذا الكتاب والبدء فى البرنامج ، فلن تحتاج إلى أية مساعدة خارجية قط .

دعونى أشاطركم بعض ملاحظاتى بشأن قوة الحافز لكسر أكثر العادات غير الصحية التصاقًا بالمرء ـ وأعنى إدمان المخدرات . على مدار السنين ، عالجت

كثيراً من الأشخاص ممن كانوا يعانون من سلوكيات إدمانية : فمنهم المدخنون ، ومدمنو الكحوليات ، ومدمنو الكوكايين ، والهيروين ، والقهوة ، والشيكولاتة (إضافة للمهووسين بالأكل المفرط ، والمقامرة ، والتسوق) . ولقد تعلمت أن أى إدمان مهما كان نوعه يمكن التغلب عليه إذا كان لدى المدمن الحافز الكافي . وحتى إدمان المواد المخدرة ، مثل الهيروين ، من الممكن التغلب عليه بسهولة عندما ينمو لدى المدمن حافزًا كافيًا يحثه على الإقلاع . إن المشكلة ، بطبيعة الحال ، هى أن المعالجين والبرامج العلاجية لا يمكنها زرع الحافز داخل المدمن . وكثير من المدمنين ـ ممن يلحقون أنفسهم ببرامج أو يلجأون إلى المعالجين ـ لا تكون لديهم رغبة حقيقية فى الإقلاع مهما زعموا خلاف ذلك .

جدير بالذكر أن إدمان التبغ هو أشيع أسباب الإصابة بالأمراض الخطيرة التى يمكن الحيلولة دونها فى مجتمعنا . وبصفتى طبيباً ، فإن لى الحق فى محاولة إقناع المدخنين بأنه يجب عليهم أن يحاولوا الإقلاع عن إدمانهم ؛ أما بصفتى باحثاً عنيداً فى مجال المخدرات وإدمانها ، فإننى أعلم أن السجائر هى أكثر المواد المسببة للإدمان فى العالم أجمع . ومع ذلك ، فإننى أعرف البعض ممن نجحوا فى الإقلاع عن التدخين إلى الأبد . كيف تسنى لهم ذلك ؟

باءت محاولة ، أو حتى العديد من محاولات ، الكثير من المدخنين السابقين للإقلاع عن التدخين بالفشل حتى تمكنوا من الإقلاع عنه فى نهاية المطاف إلى الأبد . ويصف البعض معاناتهم البدنية والنفسية الشديدة أثناء محاولاتهم الأولية للإقلاع ، ولكنهم يقرون بأنهم عندما أقلعوا تمامًا عن هذه العادة ، لم يعد هناك داع للصراع . وأذكر أن أحدهم قال لى إنه استيقظ ذات يوم ، ومد يده ليلتقط أول سيجارة له فى الصباح ، فرأى فجأة أصابعه الملطخة ومنفضة سجائره المتسخة كما لو كانت هذه أول مرة ينتبه فيها إلى هذا المشهد . ولحظتها ، أدرك أنه اكتفى من هذه العادة ، وأقلع عن التدخين بسهولة ، ولم يقرب سيجارة منذ ذلك الحين . يذكر هذا الرجل تجربته قائلاً " ما إن تجلت لى هذه الحقيقة ، حتى أدركت أننى لن أدخن بعدها قط " .

ما دلالة هذه القصص فيما يتعلق بإمكانية تغيير السلوك البشرى ؟ إن تفسيرى لها هو أن الحافز هو المفتاح : فعندما يصل الحال بالمرء لمرحلة حرجة ، فإنه يسهل حتى الإقلاع عن أصعب أنواع إدمان المخدرات . وليس من

السهل ، أو الواضح ، التعرف على كيفية تحول الحافز وللوصول إلى هذه المرحلة الحرجة .

تبين الأبحاث ، التى أجريت على إدمان السجائر ، أن الإقدام على محاولة الإقلاع هو أفضل مؤشرات النجاح النهائى حتى إن باءت المحاولة نفسها بالفشل . ولذا ، فإننى أسأل المدخنين الذين يترددون علىّ دائمًا عما إذا كانوا قد حاولوا الإقلاع من قبل قط ، ودائمًا ما أشجعهم على تحديد موعد لمحاولة الإقلاع . إن محاولة الإقلاع هى التزام بتغيير السلوك ، ومقياس للحافز ، ونجاحك ، أو عدمه ، فى هذه المحاولة أقل أهمية من الإقدام على المحاولة بحد ذاته . وحتى إن عدت للتدخين بعدها بأسبوع ، فلن يضيع عليك المجهود الذى بذلته ، فمجهودك فى واقع الأمر يضاف إلى مخزون الحافز لديك ، وسيمتلئ عن آخره ذات يوم لتمكينك من إحداث التغير المفاجئ الذى يساعد الناس على الإقلاع عن عاداتهم دون عناء . وهذه هى قوة أثر الحافز ، ولكنها يجب أن تنبع من الداخل . وسواء أكنت معالجًا ، أم مستشارًا ، أم صديقًا ، أم قريبًا لأحد المدمنين ، فكل ما يمكنك أن تفعله هو أن تقدم له أسبابًا وجيهة لتغيير سلوكه ، إضافة للتشجيع والدعم .

إن هذا الكتاب يتناول ، فى مجمله ، تغيير السلوك . ولعلك لست مدمنًا للمخدرات ، ولكن ربما تكون هناك عادات أخرى لديك تزيد من خطورة إصابتك بالأمراض ، وتحول دون تمتعك بأفضل حالة صحية ممكنة . ولعلك متيم بالأطعمة عالية الدهون ولا تتناول الخضراوات قط ، أو لعلك لا تمارس التمارين الرياضية أبدًا ، أو ربما تفرط فى احتساء القهوة ، أو تقيم علاقات غير مشبعة ، أو تعيش محاطًا بالقلق أو الاكتئاب . يمكنك تغيير سلوكك بطرائق ستحمى وترتقى بقدرة جسمك الطبيعية على الشفاء ، ولأنك تطالع هذا الكتاب ، فإننى على يقين من أن لديك الحافز ، بالفعل ، للتغيير .

عندما كنت إنسانًا قليل الحركة ، زائد الوزن ، يعانى من الحساسية ويسعى لما يلهيه ، ويفتقر للارتياح بطبيعته ، تمكنت من تغيير أسلوب معيشتى بشكل كامل وسهل نسبيًا ؛ *لأننى كنت متشوقًا جدًا للإقدام على شيء يستدعى أن أتغير من أجله* . فقد أدركت أنه يستحيل أن أسافر إلى أمريكا الجنوبية بحالتى التى كنت عليها ؛ ومن ثم كانت رغبتى فى القيام بهذه الرحلة هى التى

ألهمتنى التغيير من تلقاء نفسى ، وأزعم أن هذه الرغبة كانت أقوى من الفوائد التى كانت تعود علىّ من أنماط حياتى الراسخة .

وهذه نقطة غاية فى الأهمية . فإذا شجبت السلوكيات غير المرغوب فيها ببساطة دون أن تقر بالفائدة التى سوف تعود عليك من وراء ذلك ، فقد يستحيل عليك التغلب على هذه السلوكيات ، أيًا ما كانت الأضرار التى تجلبها عليك . ولكى تغير من سلوكياتك ، فيجب أن تستوضح الإشباع الذى تكفله لك هذه السلوكيات والمضار التى تنبع عنها أيضًا ، ثم تتخذ قرارًا واعيًا بالمضى قدمًا . لندرس مثال التدخين مرة أخرى : من السهل جدًا أن ننظر إلى هذه العادة على أنها عادة قبيحة وغير صحية ولا نفع من ورائها قط ، ولكن السجائر تكفل للمدخن شعورًا بالمتعة ، والارتياح من التوتر العصبى ، وبالقدرة على التركيز ، والسعادة ولو حتى بشكل مؤقت . وصفت امرأة ـ كانت لا تزال حبيسة مرحلة الصراع مع الإدمان ـ الأمر كالتالى : " إن السجائر هى رفيقتى ـ أو يجب أن أعترف بأنها أشبه بأحبائى . فعلاقتى بها حميمة جدًا ، وفكرة أننى لن أراها ثانية قط تصيبنى بالإحباط ، كما لو كنت سأفقد حبيبى للأبد " . إن الإقلاع عن التدخين يجب أن يؤمِّن لها ميزة رائعة حقًا لكى تعوضها عن خسارتها هذه .

لقد صار ، من الجلى الآن ، أن الخوف من الممكن أن يمثل حافزًا عظيمًا . فخطر الموت المحقق من شأنه حمل الناس على الإقلاع عن التدخين على الفور ، سواء أكانت السجائر " صديقة " أم " حبيبة " لهم . وإمكانية وقوع الطلاق من شأنها إجبار الأزواج فى النهاية على قضاء وقت جميل مع بعضهم البعض . والخوف من الرسوب بالجامعة قد يحفز الطالب على الاستذكار والدراسة بكد . ولذا ، فإن تجنب الكارثة قد يكون أكثر من تعويض كاف للإقلاع عن عادة محببة أو نمط سلوكى راسخ . ولكن ، فى المثال الذى ضربته من قصتى الشخصية ، لم يكن التعويض تجنبًا لتبعة سلبية ، بل كان للاستمتاع بنتيجة إيجابية : فقد أتيح لى الإقدام على مغامراتى بأمريكا اللاتينية ، وعيش تجارب رائعة لا أقايضها بأى شىء قط .

وعلى الرغم من إدراكى لفعالية الخوف ـ فيما يتعلق بتسهيل التغيير السلوكى ـ إلا أننى أشعر أن السعى وراء التعزيز الإيجابى (وأعنى ميزة يمكنك الاستمتاع بها) أفضل من السعى وراء التعزيز السلبى (تجنب وقوع شىء لا تود

أن تعاني منـه) ، لأن الأبحـاث تـدلل علـى أن التعزيـز الإيجـابي أفـضل فـي *الحفاظ* على ديمومة السلوك الجديـد . إذا كـان الخـوف هـو حـافزك ، فعنـدما يختفي هذا الخوف ، فقد تخبو جذوة حافزك . والأدهى أن الخوف مـن الممكـن أن يصيبك بالشلل ، فلا تقدر على أن تتحرك على الإطلاق . أعـدكم بـأنني لـن أحاول إقناعكم باتباع برنامجي الذي - يمتد لثمانية أسابيع عن طريق التخويـف والإرهاب ، بل سأصف لكم الفوائد الحقيقية التي تنتظركم عند الانتهاء من هـذا البرنامج وجعله جزءًا لا يتجزأ من حياتكم .

ستلاحظون أنني لن أطلب منكم التخلي عن كثير مـن الأشـياء . فلـن أطلـب منكم الكف عن تناول اللحوم ، أو عـن احتسـاء القهـوة أو المشروبات الـضارة ، كما أنني لن أتفوه بكلمه واحدة حول الإقلاع عن التدخين . ولن تـضطر للإقـلاع عن ممارسة العلاقة الحميمية أو تناول الشيكولاتة أيضًا . كل مـا سـأطلب مـنكم القيام به هو إضافة بعض السلوكيات الإيجابيـة ، وتعزيـز والبنـاء علـى عـادات ربما تتبعها بالفعل ، وأعني عادات الأكل ، والتمـارين الرياضـية ، والتـنفس ، وإعمال عقلك ، وإثراء روحـك . سـأترك لـك مهمـة ضـبط أو الـتخلص مـن أيـة سلوكيات غير صحية . وعندما تصبح أكثر وعيًا بمنظومة الـشفاء الطبيعـي الـذي يتمتع به جسمك ، ومسؤوليتك تجاه تعهده بالرعايـة والحمايـة ، فـإنني أعتقـد أن ذلك سيتحقق بشكل طبيعي دون فرض التغيير .

وتعزيزًا لفكرة قدرة الناس على التغير ، يسرني أن أقتبس بعض الفقرات مـن الخطابـات التـي تلقيتهـا . أولاً ، إلـيكم رسـالة " تـي . جيـه . " مـن ولايـة " مينيسوتا " :

> منذ ست سنوات (أبلغ الآن من العمر ٢٧ عامًا) أبلغنـي الأطبـاء بإصـابتي بمـرض السرطان ، وأشعروني بما لو كنت أسمع حكمًـا بإعـدامي . (كـان الـسرطان الـذي أصبت به هو سرطان العظام) . وقرروا لعب دور السلطات وتركوا لي دور الضحية ، وأن السبيل الوحيد للشفاء هو سبيلهم . وخرجت من مكاتبهم عازمًا على ألا أعود . ومارست هواية ركـوب الـدراجات (فكنـت أقطـع ٥٠٠ ميـل أسـبوعيًا) ، والعـدو (كنت أقطع ٦٠ ميلا أسبوعيًا) ، وتناولت الفواكه والعصائر الطازجة ، والحبوب الكاملة ... لا أكثر . من المؤسف أن قليلاً من البشر هم الـذين يقرون بمـا يمكـن أن يفعله شيء من العزم واستغلال اللاشعور لاستعادة المرء صحته . إنني علـى وشـك التخرج من الجامعة والحـصول علـى درجـة بكـالوريوس العلوم فـي علـم التمـارين

الرياضية وعلم وظائف الأعضاء ، بالإضافة إلى تخصصى الثانوى فى علم النفس . وآمل أن أعمل على تطوير برامج لخدمة الآخرين ، من أجل إتاحة مسارات بديلة لهم نحو الصحة والسلامة . ولقد كان بمثابة الإلهام لى أن أعلم أن بعض الأطباء يؤمنون بأن الشفاء من الممكن أن ينبع من الداخل بدلا من أن ينبع منهم فحسب . ما هى المسافة من " مينيسوتا " إلى " أريزونا " بالضبط ؟ أعتقد أننى سأسافر بدراجتى إلى هذه الولاية بعد تخرجى حيث المناخ أفضل بالنسبة لمفاصلى .

أما الرسالة الثانية فكانت من " باربرا ليفى دانيالز " ، وهى محامية من مدينة " وليامزفيل " ، بولاية " نيويورك " :

أنا امرأة أبلغ من العمر ٥٠ عامًا ، وأتمتع بصحة جيدة . ولقد كنت أستشير الأطباء فيما يتعلق بحالة روماتزمية على مدار السنوات الاثنتى عشرة الماضية . وفى كل مرة ، كان الأطباء الغربيون يزعمون أننى أعانى من التهاب المفاصل الناجم عن الروماتزم ، وأن أخف العلاجات التى يمكننى تعاطيها وطأة هى الأدوية المضادة للالتهاب . ولكن هذه العقاقير لم تساعد قط على التخفيف من تورم مفاصلى أو من الإرهاق الشديد الذى كنت أشعر به .

وبمرور السنين ، بدا واضحًا لى أن أغلب الأطباء ليس لديهم فكرة عن كيفية مد يد المساعدة لى بخلاف وصف الأدوية . فهم لم يسألونى قط حول نظامى الغذائى ، ولا الفيتامينات التى أتناولها ، ولا التمارين الرياضية التى أمارسها .

والآن ، فقد استبعدت منتجات الألبان من نظامى الغذائى ، والحلوى الاصطناعية ، والكافيين ، والفواكه الحمضية ، واعتمدت كليًا على الطعام النباتى . لقد اتبعت وصفة الفيتامينات البسيطة الخاصة بك ، كما تلقيت العديد من علاجات الوخز بالإبر . وواصلت ممارسة التمارين الرياضية يوميًا ، كما أننى أحضر جلسة تدليك شهريًا على يد خبير بهذا المجال .

لقد اتبعت هذا الروتين لخمسة أشهر تقريبًا ، فاستشعرت تحسنًا كبيرًا . واختفى الإرهاق الذى كان ينتابنى صباحًا ، وكذلك اختفت آلام المفاصل المتعددة ، وصرت أشعر بنفس الحال الذى كنت عليه " فى الماضى " .

إذا مارس عدد أكبر الطب بهذا الشكل ، سوف تنخفض تكاليف الرعاية الصحية .

والرسالة التالية من " شيلى جريفيث " من مدينة " ماسينا " ، بولاية " نيويورك " :

كنت أتبع برنامجاً خاصًا بى نظرًا للوفاة المؤسفة لابنى ـ الذى كان يبلغ من العمر ٢٠ عامًا ـ الأمر الذى أضر بصحتى كثيرًا . وبعدها ، وقعت على كتابك بالصدفة ، إذ كنت أبحث عن نصائح لاستعادة قدراتى البدنية . وعندما قرأته ، حدثت نفسى قائلة " وجدتها " ! (بالمناسبة ، لقد كنت أتردد على طبيب عادى ، ولكننى لن أعود إليه قط) . إن أساليبك الخاصة بإثارة الوعى متقدمة بمراحل على المنهج الغربى العقيم الذى يفتقر إلى الجانب الروحانى ، وأى إنسان يتمتع برؤية واسعة سينتبه إلى ذلك . وعلى ذلك ، فقد بدأت أتردد على أماكن مفعمة بالطاقة الروحانية : فترددت على معتزلات ، وقمت بزيارة أضرحة ، وأقمت شعائر للتداوى . ولقد مكننى كل ذلك من القضاء على الألم الذى كان ينخر فى عظامى . لقد كنت فى حاجة إلى برنامج الأسابيع الثمانية لكى أتخلص من السموم المتراكمة بجسمى . واعتدت على إحضار الورود للمنزل ، وتخليت عن الزيوت النباتية بأنواعها ، واستعنت بزيت الزيتون البكر ، وركزت على الثوم (وهو مثالى بالنسبة لى حيث أنتمى إلى أصول إيطالية فرنسية) . وترددت على محلات الأطعمة الصحية بحثاً عن الدقيق ، والحبوب ، والفاصوليا العضوية . وقلصت من كمية البروتينات الحيوانية ، وابتعت الشاى الأخضر ، كما صرت أتناول نبات " القنفذية " ، وامتنعت عن سماع الأخبار . وجاء تحسنى الشخصى مذهلا ، حيث تجددت طاقتى . ولقد ساعدنى التنفس العميق على التخفيف من حزنى ، وألمى ، وقلقى ، واكتئابى . وانخفض وزنى ، واختفى ألم صدرى ، وعاد لجهازى التنفسى توازنه القديم . علاوة على ذلك ، فأنا أتناول بعض المنشطات التى أوصيت بها ، خاصة الزنجبيل وعشبة " دونج كواى " . إننى أتعلم بقدر المستطاع .

منذ أن نشر هذا الكتاب لأول مرة ، أتم الآلاف برنامج الأسابيع الثمانية ومازالوا يتبعونه . وكثير منهم بدءوا هذه العملية عبر شبكة الإنترنت ، ومازال موقع " drweil.com " يقدم " برنامجى الصحى المتكامل " (MOHP) ، وهو طريقة شائعة جدًا للانضمام للآخرين على شبكة الإنترنت ، واتباع الخطوات السليمة . لقد تلقيت خطابات من أشخاص من شتى بقاع العالم حول النجاحات التى أحرزوها (وشعورهم بالخسارة الذى انتابهم عندما انتهت مدة انعقاد مجموعات الأسابيع الثمانية) . إليكم مثالين حديثين :

تقول " جين موزايك " ، وهي كاتبة من مدينة " ميندوسينو " ، بولاية " كاليفورنيا " إن البرنامج لم يدع جانبًا من حياتها إلا وأثر فيه :

لقد كنت أنظر إلى الأكل الصحى فى السابق من منطلق الحرمان : فأنا لا أتناول اللحوم الحمراء ، ولا الأطعمة الدهنية ، ومن ثم فإننى أتناول طعاماً صحيًا . ولكن البرنامج بين لى طريقة أكثر إيجابية للتفكير فى الطعام . فالأمر يتعلق بتناول الأطعمة الصحية ـ مثل الفاكهة ، والخضراوات ، ومضادات الأكسدة ، والدهون الصحية ـ أكثر مما يتعلق بتجنب الأطعمة الضارة .

وبجانب النظام الصحى ، فإننى أتناول مكملات غذائية بما فى ذلك مكملات لدعم الجهاز المناعى مطعمة بعيش الغراب ونبات القتاد . وكنت أمرض مرة واحدة عادة فى الشهر . أما الآن ، فلا يصيبنى المرض سوى مرة واحدة فى السنة ، هذا إن أصابنى من الأساس . ولقد كانت ممارسة التمارين الرياضية بمثابة تغير هائل فى حياتى . لم يسبق لى أن مارست التمارين الرياضية من قبل ، ولكننى أحاول الآن أن أمشي يوميًا لخمس وأربعين دقيقة ، وأتحرى أرجحة يدى . إننى أطلق على هذه المشية " مشية ويل " . وعندما يكون الجو غير مناسب للمشى ، فإننى أستعين بشريط فيديو هو مزيج من المشى والرقص ، وهو مفيد للغاية . ولأننى أعانى من آلام بظهرى ، فقد تعلمت اليوجا . فعندما أصاب بتشنجات بالظهر ، فلا شيء يجدى بالنسبة لى سوى تمارين اليوجا . علاوة على ذلك ، فأنا أعانى من مشاكل بالتنفس ، حيث أصبت بالربو فى طفولتى ، وماتت أمى متأثرة بانتفاخ الرئة . ينصح د . " ويل " بكتابة التاريخ الصحى لأفراد العائلة ، وهذا ما فعلته ، وقررت التركيز على التنفس بممارسة التمارين الرياضية التى أوصى بها . ويا للفارق ! إننى أشعر كأن حياة جديدة نفخت فىَّ ، ويعزى ذلك ـ فى جزء كبير منه ـ إلى تمارين التنفس .

ومن الناحية الروحانية ، أعتبر نفسى بوذيًا . فالتأمل ، واليوجا ، وتمارين التنفس كلها تنتمى إلى هذا المذهب ، ولقد شرعت فى تبنى كل هذه التمارين من خلال توصيات د . " ويل " . لقد درست الكثير من العقائد طوال حياتى ، ولم أجد ما يحمل مغزى حقيقياً إلا فى البوذية .

هناك جانبان أود التشديد عليهما حقًا . أولهما : أننى أشعر بأنه من أروع النعم هى قدرتى على أن أورث كل هذه المعارف إلى ابنتى . فعندما كانت بالبيت ، مارست العديد من التمارين الرياضية ، واستوعبت الفلسفة التى كنت أتبعها ، وبالطبع تناولت الأطعمة التى اعتدت تناولها . وهى الآن بالجامعة ، ومن الواضح أن التغير الذى طرأ عليها هو تغيير دائم . ودائمًا ما تتصل بى وتقول : " إن الطعام

الذى يقدمونه إلينا ببيوت الشباب بشع . سأخرج ظهر اليوم لشراء بعض الأطعمة العضوية ! " .

علاوة على ذلك ، فقد نشأت في عائلة مفككة ، ولم أشعر ، قط ، أنه من المناسب أن أعتني بنفسي . ولم يكن ليخطر ببالى ـ دون مساعدة من الآخرين ـ أن أشترى زهورًا لمنزلى لمجرد الاستمتاع بها . لقد تعلمت أن هذا سلوك أنانى ، ولكن د . " ويل " علمني أن المرء لا يستطيع أن يبذل للآخرين إذا كان تعسًا طوال الوقت . فالاعتناء بالنفس هو ، فقط ، الذى يكفل للمرء طاقة وصحة بما يكفى لمشاطرتهما العالم . إنها لمعجزة بالنسبة لى أن أدرك هذه الحقيقة .

" مايا سميث " ، مُدرسة لأطفال الحضانة ، " تورنتو " :

عندما بلغت الخمسين من عمرى ، كنت أمر بمرحلة فى حياتى يمكنكم أن تطلقوا عليها " الانفصال عن الواقع " . فقد كنت أعانى من زيادة الوزن ، ومرض الوردية الذى يظهر على الجلد على شكل بثور . وذات مرة ، خرجت لتناول الغداء بصحبة بعض الأصدقاء ، والتقط أحدهم صورة لى . وعندما استلمت الصورة ، نظرت لها ذاهلة ، وحدثت نفسى قائلة : " يا إلهى ، من هذه ؟ إننى أبدو بشعة . ما الذى حل بى ؟ " . ولم يقتصر الأمر على كراهيتى لشكلي فحسب ، ولكن عيني بدت خاوية من الحياة كما لو كنت بلا روح . أعتقد أننى انشغلت بأشياء أخرى لدرجة أننى أهملت نفسى .

ولم يكن قلقي نابعًا من رغبة فى التباهى . فقد توفى والدى متأثرًا بأزمة قلبية فى الثانية والخمسين من عمره ، وتبعه أخى إثر مضاعفات مرض البول السكرى فى الثالثة والستين من عمره . وتعانى أمى العديد من الأمراض المزمنة مثل التهاب المفاصل وداءُ الرَّثْوَج . وكانت أمنيتى أن أبلغ أرذل العمر وأنا بكامل صحتى ، وأن أشعر بالسيطرة على حياتى .

وقرابة هذه الفترة كنت أقوم بتمشية الكلب ـ وهو كلب من نوع ضخم ـ فاصطدم بى وكسر رجلى ! وأثناء العلاج البدنى الذى تلقيته ، بدأت أطالع العديد من الكتب ، وأبحث على صفحات الإنترنت ، وتعرفت على هذا الكتاب . واكتشفت أنه يغطى كافة الجوانب التى أود تغييرها . وعملت بما جاء فيه أسبوعًا تلو الآخر ، ومازلت أتبعه منذ ذلك الحين .

وعلى مدار العامين التاليين ، أنقصت أكثر من ٣٥ رطلا من وزنى دون أن أتبع نظامًا غذائيًا معينًا . سأبلغ الستين هذا العام ، ولقد تخلصت من هذا الوزن الزائد بعد أن اتبعت نصائح د . " ويل " . وأعتقد أننى أشعر فى الستين بأننى أكثر شبابًا وحيوية مما كنت عليه فى الخمسين ، واختفى المرض الجلدى الذى كنت

أعانى منه . كما أننى أشعر بمزيد من النشاط والطاقة . ولقد تجاوزت مرحلة سن اليأس دون أية مشاكل ودون اللجوء إلى أية عقاقير ؛ فلم أشعر بأية هبّات حرارية على الإطلاق . لقد صرت عضوًا بجمعية " تاى تشى " الطاوية ، وأحرص على تمشية كلبى كثيرًا لكي أستفيد أنا وهو من التمرين الرياضى . ومنذ فترة ليست بالبعيدة ، ترددت على الطبيب لعمل مسح عظمى ، فقال الطبيب أننى أملك عظام فتاة فى العقد الثانى من عمرها !

وفيما يتعلق بالنظام الغذائى ، فقد قلصت كميات اللحوم ، ومنتجات الألبان ، والمكرونة . وركزت عائلتى بشكل أكبر على المزيد من الفاكهة ، والخضراوات ، ومنتجات الصويا ، والحبوب الكاملة ، وزيت الزيتون ، والسلمون ـ وهو ما ذكره د . " ويل " فى كتابه بالضبط . ولقد كانت هذه التجربة رائعة بالنسبة لنا . إن زوجى هو خبير الطهى بالعائلة ، فهو يطهو ٩٠ ٪ من الوجبات ، وجميعنا ، بما فى ذلك أطفالى ، نفضل أن نتناول طعامًا صحيًا . وأعتقد أن جزءاً كبيراً من المشكلة كان يكمن فى المقادير الكبيرة التى كنا نتناولها من المكرونة والكربوهيدرات المعالجة ؛ أما الآن فإننا لا نتناول سوى المكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة مرة واحدة فى الأسبوع . علاوة على ذلك ، فأنا أتبع نصائح د . " ويل " فيما يتعلق بالمكملات الغذائية .

إننا نعيش خارج " تورنتو " حيث يمتد فصل الشتاء لأشهر طويلة ، ولذا فإننا نستقبل الربيع بالترحاب ، ويطيب لنا أن نزرع نبات الخزامى والنرجس البرى بالبيت ، ولاحقًا نقتطف الأزهار من الحديقة والحقول المجاورة . إننا نستمتع بالأزهار ، ونبذل جهدًا لكي يزدان بها بيتنا . إن هذا الكتاب يشتمل على نصائح غالية للتعامل مع الضغوط والتوتر ، ولقد استغللت هذه النصائح . لقد صرت عضوًا نشطًا على لوحة رسائل موقع د . " ويل " ، وقابلت بعض الأشخاص الرائعين ممن يشاركوننى نفس أفكارى .

ولقد زار أحدهم " تورنتو " وكان من " شيلى " ، فقابلته وجهًا لوجه ، كما أننى أراسل غيره عن طريق البريد الإلكترونى .

إن الجانب الذى يجذبنى لبرنامج د . " ويل " هو أنه عملية تدريجية ، وفى كل خطوة ، يشعر المرء بالرضا والسعادة حيال جانب مختلف ؛ فلا يجب أن ينتظر المرء ثمانية أسابيع لكى تتجلى له ثمار جهوده . وبينما اتبعت هذا البرنامج ، وحتى بعد أن انتهيت منه ، شعرت بأن كل جانب فى حياتى ينحو نحو الاتزان شيئًا فشيئًا ؛ الجانب البدنى ، والذهنى ، والروحى . لقد غير هذا البرنامج من هويتى ، فأنا أشعر بسعادة طاغية ، وبسيطرتى على حياتى . وإننى ممتنة حقًا لدكتور " ويل " .

سأحاول أن أنجز ثلاثة أمور فى الصفحات التالية . أولا ، أود أن أشاركم رؤيتى لنظام الشفاء الطبيعى الذى يتمتع به الجسم ، وأشجعكم على الاعتماد عليه فى شتى الأمور التى تتعلق بصحتكم . وثانيًا ، أود أن أقنعكم بأهمية تنمية أسلوب حياة صحى ، وبإمكانية ذلك بسرعة وبسهولة . وثالثاً ، أود أن أقدم لكم مقترحات محددة جدًا حول جوانب أسلوب الحياة التى أعتبرها الأكثر أهمية للحفاظ على الصحة العامة والإسراع من عملية الشفاء . إننى أعلم أنه لا يمكننى تشجيعكم على العمل ببرنامج الأسابيع الثمانية ـ إذ يجب أن تنبع هذه الرغبة من داخلكم ـ ولكن ، بما أنكم وصلتم إلى هذا الحد فى قراءة الكتاب ، فلابد أنكم متحمسون للمضى قدمًا ، وسأفترض أنكم تودون الآن التعرف على ما يتطلبه المضى قدمًا ، وكيفية تحقيق ذلك .

٢

نظرة عامة على الصحة والشفاء

الصحة هى الكمال والتوازن ، وهى المرونة الداخلية التى تسمح لك بمواكبة متطلبات الحياة دون أن تصاب بالمرض . إذا كنت تتمتع بهذا النوع من المرونة ، فيمكن لجسدك أن يستشعر التفاعلات الحتمية مع الجراثيم دون أن يصاب بالعدوى ، ويمكنك التعرض لمسببات الحساسية دون أن تعانى من الحساسية ، كما يمكنك احتمال التعرض إلى المواد المسرطنة دون أن تصاب بالسرطان . ومن المفترض أن تنطوى الصحة المثالية أيضًا على شعور بالقوة والسعادة ، بحيث تتجاوز لديك كونها خالية من الأمراض فحسب . ولقد صممت برنامج الأسابيع الثمانية بحيث ينتقل بك إلى هذا الشعور ويريك كيف يمكنك الحفاظ عليه .

إن الصحة المثالية لا وجود لها فى عالم الواقع : ولذا ، احذروا من الأشخاص والمنتجات التى تعد بها . فالصحة حالة توازن ديناميكية ومؤقتة ، من المقدر لها أن تختل عندما تتغير الظروف المحيطة ، بيد أن أغلب أشكال هذا الاختلال لا يجب أن تكون خطيرة بالضرورة . بيت القصيد هو أن الصحة ليست ثابتة ؛ فمن الطبيعى فقدانها بين الحين والآخر لاستعادتها بشكل أفضل . وكلما اختل توازن الجسم ، تحاول منظومة شفائك استعادته . وبتعبير آخر ، فإن الشفاء عملية طبيعية تنشط عند أى اختلال يصيب صحة المرء . فعندما تجرح إصبعك على سبيل المثال ، فلا تفزع أو تبحث عن عما تداويه به . فطالما كان الجرح نظيفًا ، ولم تكن مصابًا بأى مرض مزمن ، فستكتشف أن

الجرح يندمل من تلقاء ذاته . وهذا مثال حى على الشفاء التلقائى الذى يتم عن طريق منظومة الشفاء .

إن منظومة الشفاء هى عبارة عن جهاز وظيفى بجسم الإنسان ، لا جهازاً عضوياً مثل الجهاز العصبى أو الجهاز العضلى العظمى . والطب الغربى يركز على البنية أكثر من تركيزه على الوظيفة مما يؤدى إلى إلمام الأطباء التقليدين بالكثير حول النظام البنيوى للجسم ، والقليل عن النظام الوظيفى له. وبالطبع فى بعض الحالات ـ مثل الهضم ودوران الدم ـ نجد أن البنية والوظيفة كلمتان مترادفتان ، ولكن نظرًا لأن منظومة الشفاء لا ترتبط بشكل صريح بأى مجموعة من بنى الجسم ، فإنه لا يسعنى رسم خطوط محددة لها ، مثلما يمكننى أن أفعل فى حالة الجهاز الهضمى . إن وظيفة الشفاء تعتمد على جميع العمليات التى يعرفها الطب الغربى ؛ وتستفيد منظومة الشفاء أيضًا من العقل وغيره من المكونات غير البدنية .

ولكى ندرك الفارق بين النظر إلى الجسم كمجموعة من البنى المرتبطة ببعضها البعض ، فى مقابل النظر إليه كمجموعة من الوظائف المتكاملة ، من المفيد أن نعقد مقارنة بين العلوم الطبية الشرقية والعلوم الطبية الغربية . لقد نشأ الطب الصينى التقليدى منذ آلاف السنين فى ظل ثقافة ثرية كانت لها الريادة فى اكتشاف النباتات الطبية واستخدامها بشكل نظامى ، وابتكار طريقة علاجية متفردة ـ مثل الوخز بالإبر ـ والتى يشيع استخدامها الآن فى شتى أرجاء العالم . ولأسباب ثقافية مختلفة ـ من بينها استحالة التفكير فى تشريح جثة ـ تطور الطب الصينى أيضًا دون معرفة مفصلة بالبنية الداخلية للجسم البشرى ، بل ركز بدلا من ذلك على التعرف على وظائف الجسم وإيضاح علاقاتها المتبادلة .

ومن بين الوظائف الأساسية التى تم التعرف عليها منذ أمد بعيد بمعرفة العلوم الطبية الشرقية هى وظيفة الدفاع ـ أى أن الجسم لديه الحاجة والقدرة أيضًا على الدفاع عن ذاته ضد ما يهدد توازنه ، سواء أكان ما يتهدده ماديًا ، أم نفسانيًا ، له علاقة بالطاقة . وبعد أن لاحظ الأطباء الصينيون قدرات الجسم الدفاعية ودرسوها ، استكشفوا العالم الطبيعى بحثاً عن سبل للحفاظ على هذه القدرات وتدعيمها ، واكتشفوا بالفعل عدداً من السبل لتحقيق ذلك ، بما فى ذلك تعاطى الأدوية العشبية ، ومنها " الجنسنج " ، ونبات " القتاد " ،

والعديد من أنواع عيش الغراب التى تنمو على الأشجار ، مثل " *جانوديرما لوسيدوم* " (الذى يعرف لدى الصينيين باسم " لينج تشى " ولدى اليابانيين باسم " ريشى ") .

لقد كانت معرفة الأطباء الصينيين قاصرة بالنسبة لطبيعة الأعضاء التى يعتبرها الطبى الغربى حاليًا أجزاء من الجهاز المناعى ؛ فهم لم يربطوا بين لوزة الحلق ، وبين الأنسجة الغدية ، والعقد اللمفاوية ، والزائدة الدودية ، والغدة التيموسية ، والطحال فى مجال الوظيفة الدفاعية للجسم . بيد أن هذا القصور بالمعارف التشريحية لم يقف عقبة أمام قدرتهم العملية على الارتقاء بصحة مرضاهم . وعلى الجانب الآخر ، قام الأطباء الغربيون بتوصيف الطبيعة البنيوية للأعضاء المناعية ، بيد أنه لم يكن لديهم أية فكرة حول وظائفها حتى وقت قريب جدًا ؛ ففى معظم سنوات القرن العشرين ، كانوا يصفون أغلب هذه الأعضاء بأنها " غير وظيفية " ، أو " آثارية " ، أو " غير ذات أهمية " . وحتى عندما كنت طالبًا بكلية الطب بجامعة " هارفارد " فى أواخر الستينيات ، كان من الشائع بين الأطباء أن يستأصلوا اللوزتين ، والأنسجة الغددية ، من أغلب الأطفال ممن عانوا من نوبات متلاحقة من التهاب اللوزتين . وحتى فترة قريبة جدًا ، كان كثير ممن يدخلون المستشفيات من أجل إجراء جراحة بالبطن - على سبيل المثال ، استئصال المرارة ، أو الرحم - تستأصل لهم الزائدة الدودية بشكل روتينى ودون موافقتهم ، وعادة ما لا يدرون باستئصالها سوى بعد استلام فاتورة المستشفى .

وفى الخمسينيات ، كان الأطباء فى أشهر المراكز الطبية يصيبون الغدد التيموسية للأطفال بتلف باستخدام أشعة إكس . ولقد ابتكر هؤلاء مرضًا جديدًا ، ألا وهو تضخم الغدة التيموسية ، يعانى منه الأطفال ، وأعلنوا أنه قابل للعلاج بواسطة تصغير حجم الغدة عن طريق جلسات بأشعة إكس . إن العضو المتضخم هو عضو يزداد حجمه عن الحجم الطبيعى بشكل مفرط . والغدة التيموسية تتخذ شكلاً ضخمًا فى الصغر لأنها تقوم بمهمة حيوية بالنسبة للجهاز المناعى النامى : ألا وهى برمجة الليمفاويات للتعرف على على الأجسام الغريبة . ولم يفهم الأطباء فى الخمسينيات هذه الوظيفة ، بل اعتقدوا أن الغدة التيموسية عضو لا قيمة له يشى حجمه الضخم عند الأطفال بمرض ما .

إليكم تناقضاً صارخاً بين النظرة الوظيفية مقابل النظرة البنيوية للجسم البشرى . فقد دمر الغربيون أتباع المذهب البنيوى بكل بساطة الأعضاء المناعية ، بينما طور الشرقيون أتباع المذهب الوظيفى أساليب لتحسين طريقة عمل الجسم . أثبتت الأبحاث التى أجريت على الآثار الطبية لعيش الغراب الصينى على الحيوانات والبشر أنه يحفز الوظيفة المناعية بالجسم . على سبيل المثال ، يزيد عيش الغراب ـ المعروف باسم " *جانوديرما* " ـ من التدمير المناعى للخلايا الورمية ، والخلايا المصابة بالفيروسات ، وهى الآثار المنشودة خاصة من وجهة نظر العجز النسبى للطب الغربى عن علاج السرطان والعدوى الفيروسية بنجاح .

عندما أنظر إلى جسم الإنسان من وجهة نظر وظيفية ، أرى الدفاع فى واقع الأمر مكونًا واحدًا من وظيفة عليا أطلق عليها اسم " الشفاء " . فى كتابى المعنون " *Spontaneous Healing* " ، حاولت توصيل إحساس بالعمليات المختلفة التى تقوم بها منظومة الشفاء ، مبينًا ، على سبيل المثال ، أنه حتى فى أهم مستويات الحياة ـ جزىء الحامض النووى الريبى الذى يشفر المعلومات الوراثية ويدير كافة العمليات الخلوية ـ يكون من الممكن ملاحظة قدرته الفطرية على التعرف على الإصابات أو حالات الاختلال الوظيفى ، وإزالة البنى التالفة ، وإحياء البنية السليمة . وإذا تلف شريط من شرائط الحامض النووى الريبى ـ بفعل الأشعة فوق البنفسجية النشطة المنبعثة من الشمس على سبيل المثال ـ يتعرف الجزىء على الجزء التالف ، ويشرع فى إصلاحه بواسطة تصنيع إنزيمات إصلاح محددة تتولى هذه المهمة . وتعمل منظومة الشفاء من هذا المستوى الأساسى صعودًا حتى مستوى الأصابع المجروحة ، وصولاً إلى المجال الذهنى حيث تساعدنا على التكيف مع الأزمات العاطفية . ولا تكف هذه المنظومة عن العمل والحفاظ على الحالة الصحية لأغلبنا أكثر الأوقات ، على الرغم من كافة العوامل المسببة للأمراض وقوى الاضطرابات المحيطة بنا طوال الوقت ، وهى دائمًا على أهبة الاستعداد لمساعدتنا على التعامل مع التهديدات الخطرة التى تحيق بصحتنا كلما لاحت فى الأفق .

ولتبيان إمكانات الشفاء ـ وهو الموضوع الذى يلقى تجاهلاً كبيرًا من التعليم الطبى التقليدى بالمناسبة ـ فقد طرحت عددًا من الحالات فى كتابى " *Spontaneous Healing* " من واقع خبرتى بالأشخاص الذين عانوا من تحولات دراماتيكية نتيجة لأمراض قاتلة مثل الأنيميا اللا تقويمية ، وسرطان

الكبد المتفشي ، علاوة على حالات أكثر شيوعًا مثل التهاب المفاصل وآلام الظهر . ومنذ نشر هذا الكتاب ، جمعت المزيد من القصص عن الحالات التي شفيت ، بعضها لأشخاص استحثوا منظومات الشفاء الخاصة بهم ، بواسطة النصائح المقدمة في برنامج الأسابيع الثمانية ـ الذي هو موضوع هذا الكتاب . سأقص بعض هذه القصص بين دفتي هذا الكتاب لكي أساعد على تحفيزكم للعمل بالبرنامج ومتابعته حتى نهايته ، وسوف تجدون أنفسكم أمام أسلوب حياة مطور ، من شأنه زيادة فرص استمتاعكم بأفضل صحة ممكنة في الكبر .

إنني أواصل أيضًا مسح المراجع الطبية بحثاً عن دليل على أن مهنة الطب شرعت في الاهتمام بهذا النوع من العلاج . وأستشعر الآن أقل قدر من الاهتمام ، ولكنني صادفت تقريرًا مثيرًا للانتباه صدر في عدد يوليو لعام ١٩٩٦ من صحيفة " *Nature Genetics* " أود أن أشارككم إياه .

وفقًا لما توصل إليه فريق من الباحثين بكلية طب جامعة " نيويورك " ، كان من المفترض أن يلقى " جوردان هيوتون " ـ وهو صبي من ولاية " ميتشجان " مصاب بمرض وراثي قاتل ، حتفه عندما يبلغ الرابعة من عمره ، ولكنه مازال حيًا ويتمتع بصحة ممتازة ، وقد بلغ الثالثة عشرة من عمره ، والفضل في ذلك لم يرجع لأية علاجات طبية ، بل لأن جسمه أصلح من الجينات التالفة التي ورثها عن أبويه بشكل ما . ويُعرَف المرض الذي يعاني من الصبي باسم " نقص أنزيم الأدينوزين " ، وهو مرض نادر حيث يصاب به طفل واحد من بين مليون طفل ؛ ولقد لقي أخو الصبي حتفه في شهره الثامن عشر . إن الجينات المعيبة تخفق في إنتاج نسخة صالحة من إنزيم الأدينوزين ، وهو إنزيم حيوي ضروري لإزالة المواد التي يمكن أن تسمم الخلايا المناعية . وهذا القصور الدفاعي الطبيعي يعرقل الجهاز المناعي ، مما يجعل الأطفال الذين يعانون قصورًا في هذا الإنزيم عرضة لعدوى كاسحة منذ الطفولة . ويعمد الأطباء إلى علاج هذه الحالة بواسطة حقن الأطفال بالإنزيم القاصر ، أو بواسطة إجراء عمليات زرع للنخاع العظمي ، وكذلك باستخدام علاج مكثف بالمضادات الحيوية لاحتواء العدوى .

لقد تعرض " جوردان " للعدوى مرات كثيرة في طفولته ، مثله مثل أخيه (الذي تُوُفي قبل ولادة " جوردان " بأربع سنوات) ، وكان نموه بطيئاً . وأثبت فحص خلايا دمه بوضوح أن لديه نسخا وراثية معيبة من الجين

الأساسي من أبويه . ولكن ، عندما بلغ " جوردان " عامه الثانى ، بدأ يستجيب بشكل طبيعي للأدوية التقليدية التى لم تُجْدِ مع أخيه . ولم يحتج " جوردان " قط حقنا إنزيمية ، أو عملية زرع نخاع عظمى ، وفى الخامسة من عمره تقريبًا ، بدأ يسترد صحته ، فجأة ، بشكل رائع . وعندما نشر المقال ، كان " جوردان " مراهقًا نشطًا جدًا ، وتلميذًا متفوقًا نادرًا ما يصاب بنزلات برد . ومازالت بعض خلايا دمه تظهر جينات معيبة ، ولكن فى البعض الآخر من الخلايا لم تكن سوى نسخ الجينات التي ورثها من أبيه هى المعيبة ، فيما كان الجين الذى ورثه من أمه طبيعى . لقد نجحت منظومة الشفاء الخاصة بـ " جوردان " فى إصلاح جين الأم بدقة شديدة ، وربما تم ذلك فى خلية دم واحدة فقط فى البداية . وبعدها تمكنت هذه الخلية من التكاثر حتى صار فى إمكان جسم " جوردان " إنتاج ما يكفيه من الإنزيم الطبيعى بما يسمح لجهازه المناعي بالعمل بشكل سليم .

هذا هو ما أعنيه بالشفاء التلقائى ! إن مثل هذه الحالات نادرة جدًا بالطبع ، ولكننى أصر على النظر إليها بعين الاعتبار عند محاولة الوقوف على شكل الإمكانات الكاملة لمنظومة الشفاء البشرية . عندما أدرس الأمراض العادية - مثل حالات الصداع ، أو الحساسية ، أو اضطرابات الجيوب ، أو اضطرابات الهضم ، أو آلام الظهر ، أو القلق - أجد أن الشفاء هو القاعدة ، لا الاستثناء . فأغلب الأمراض محدودة بذاتها ، فهى تنتهى من تلقاء ذاتها - بالضبط كما يندمل الإصبع المجروح - لأن منظومة الشفاء قادرة على التعامل مع أغلب المشاكل ، واستعادة التوازن الصحى السليم .

وإذا استمر المرض طويلا ، فهذا يعنى أن منظومة الشفاء معاقة ، أو معطلة ، أو منهكة وفى حاجة إلى المساعدة . إن الغرض الحقيقى من الطب هو تيسير عملية الشفاء ؛ وهدف العلاج ينبغى أن يكون إطلاق يد منظومة الشفاء والسماح لها بأداء عملها . أرجو أن تتذكروا الفارق بين الشفاء والعلاج : فالعلاج ينبع من الخارج ، أما الشفاء فينبع من الداخل . اسمحوا لى أن أقتبس فقرة من كتابى " *Spontaneous Healing* " :

لنفترض أننى أصبت بالتهاب رئوى بكتيرى ، وهو مرض خطير من الممكن أن يودى بالحياة ، وأننى ذهبت إلى المستشفى ، وتلقيت علاجاً على شكل مضادات حيوية بالوريد ، واستردت صحتى ، وخرجت من المستشفى ، وشفيت تمامًا ،

فما الذى شفانى ؟ سيجيب أغلب الناس ، سواء الأطباء أم غير الأطباء ، بأن العلاج الذى تلقيته هو السبب . ولكننى أريدكم أن تبحثوا عن تفسير مختلف . تقلص المضادات الحيوية من عدد الجراثيم التى تغزو الجسم إلى الحد الذى يتمكن معه جهاز المناعة من تولى المسؤولية وإنهاء المهمة . إن السبب الحقيقى للشفاء هو جهاز المناعة الذى ربما يكون عاجزًا عن القضاء على عدوى ما بسبب طغيان عدد ضخم من البكتريا عليه ، بالإضافة إلى غير ذلك من المنتجات السامة التى تحدثها . ولا شك فى أن جهاز المناعة هو عبارة عن جزء من منظومة الشفاء .

إننى أزعم أن السبب الأساسى وراء جميع الحالات التى شفيت هو منظومة الشفاء ، سواء تم إعطاء علاج أم لم يتم ذلك . فعندما تؤتى العلاجات ثمارها ، فإن ذلك يتم من خلال تنشيط آليات شفاء فطرية . والعلاج ـ بما فى ذلك الأدوية والعمليات الجراحية ـ من الممكن أن ييسر الشفاء ، ويزيل العقبات أمامه ، ولكن العلاج يختلف عن الشفاء .

وأفضل علاجٍ هو العلاج الأقل اختراقًا للجسم ، والأقل جذرية ، والأقل تكلفة ـ تنشيطًا للشفاء التلقائى .

كان أحد أصدقائى يشكو لى من دنوه من العمر الذى يبدأ فيه جسم الإنسان فى الانهيار . فقال لى : " أعتقد أن الإنسان يأتى بشهادة ضمان حتى ٤٥ عامًا ، وبعدها تبدأ حياته فى الانهيار " . وأجبته قائلا : " إن الجسم مصمم للعمل لفترات أطول بكثير " ، ولكنه حاجّنى بأن أعداد معاصريه فى بلده فى تناقص مستمر قائلا " كلما سمعت رنين الهاتف ، أسمع بأن أحدهم أصيب بمرض السرطان ، أو بأى مرض آخر لا يتمنى المرء أن يصاب به " .

لا شك فى أن كثيراً من الرجال والنساء يعانون أول تدهور صحى لهم فى فترة منتصف العمر ، ولكننى أعتقد أن الكثير من الكوارث الصحية يمكن تفاديها ، لأنها أمراض ذات صلة بأسلوب الحياة ، وهى نتاج سنوات من الفشل فى تناول الطعام بشكل حكيم ، أو عدم ممارسة التمارين الرياضية بشكل ملائم ، أو عدم التعامل مع الجسم والعقل بطرق تكفل حماية منظومة الشفاء . فمن جانب ، نجد أنه من المؤسف أن الأجسام الأكثر شبابًا تغفر لأصحابها الكثير . فالناس فى مرحلة المراهقة ، وفى العشرينات والثلاثينات من أعمارهم يمكنهم النجاة من تبعات تناول كميات ضخمة من الأكلات السريعة ، بما تحتوى عليه من منبهات ومثبطات ، ومن تبعات الانغماس فى الشراب ، والإساءة إلى أجسادهم بشتى الطرق التى يبدو أن مجتمعاتنا تشجعها . بالنسبة

لما يحدث فى سن الخامسة والأربعين ، فلا أعتقد أنه بسبب نفاد العمر الافتراضى للإنسان ، بل بسبب أوان سداد الفواتير . وأعنى أن الآثار التراكمية للعادات وأنماط الحياة غير الصحية تعلن عن نفسها فى هذا السن لأول مرة ؛ إذ تبدأ مرونة الجسم الطبيعية فى التراجع بشكل حتمى . إننى على يقين من إصلاح الشباب من أساليب حياتهم إذا كان فى مقدروهم استشعار تبعات هذه الأساليب عليهم على الفور . أمّا والحال كذلك ، فلا يرى كثيرون داعيا للتغيير ، ويصل الأمر بالبعض إلى حد الصدمة عندما يكتشفون أن أجسامهم من الممكن أن تنهار " فجأة " فى فترة منتصف العمر . وفى واقع الأمر ، فإننى أعتقد أن أغلب أجسام البشر مصممة بحيث تعمل بكفاءة عالية حتى ٨٠ عاماً دون مشاكل نسبيًا ، شريطة اتباع المتطلبات الأساسية للصيانة الوقائية . لقد قمت بتضمين هذه المتطلبات فى برنامج الأسابيع الثمانية . وإذا أكملت البرنامج وجعلت المفاهيم الأساسية جزءًا من أسلوب حياتك ، فستقلص خطورة وقوعك فى الشراك التقليدية التى تودى بحياة الناس وتصيبهم بالعجز بشكل مفاجئ ، مما يؤدى إلى الإصابة بأمراض القلب أو السرطان فى فترة من المفترض أن تمثل قمة صحتك .

ومع ذلك ، فمن المؤكد أن كلاً منا ، عاجلا أو آجلا ، سيواجه أزمة صحية ، وكثير منا سيتعين عليهم التعامل مع الأطباء ، والمستشفيات ، وكافة اختراعات الحياة الحديثة . والسؤال الذى يجب أن نطرحه لا يُعنَى بما إذا كانت ستحدث أم لا ، بل بتوقيت حدوثها . عندما تجعل من برنامج الأسابيع الثمانية جزءًا من حياتك ، فسوف يمكنك زيادة احتمالات تأخير تاريخ وقوع هذه الأزمة الصحية . ومع ذلك ، فإننى أود أن أخبركم بعلة اعتقادى بأهمية توقع الأزمات الصحية والاستعداد لها .

قرر أحد معارفى أخيرًا ـ وهو كاتب فى أوائل العقد الرابع من عمره ـ أن يتخذ إجراءً حيال أعراض اضطرابات الهضم التى ظل يتجاهلها لما يقرب من عامين ؛ فقد كان يعانى من حرقة بالمعدة لا تغادره قط ، واضطرابات معوية مستمرة ، وارتداد ، وعدم القدرة على تحمل أنواع من الطعام والشراب التى اعتاد أن يستمتع بها . وعلى الرغم من حث أفراد عائلته وأصدقائه له ، إلا أنه رفض استشارة طبيب ، ولكن المستجدات التى علم بها عن حالته تحولت من سيئ لأسوأ . فقد كشف الفحص بالمنظار عن ورم متكتل بالقرب من النهاية

السفلي لقصبة المرىء ، وأكدت العينة التي أخذت منه شكوك الطبيب التي كانت تميل لكون هذا الورم سرطانا بالمرىء ، واتفق على إجراء عملية لإزالة الورم والتحقق من مدى انتشاره . ويعد سرطان المرىء أحد أخطر أشكال السرطان ؛ قليل ممن يصابون به تمتد حياتهم لأكثر من خمس سنوات بعد تشخيص المرض .

لقد كنت شاهدًا على مشهد بائس متكرر ؛ فالمريض الذى كان مذعورًا بطبيعة الحال ، وجد نفسه فى قلب موقف درامى يطرح فيه أفراد عائلته ، وأصدقاؤه ، وخبراء الصحة العامة أجنداتهم وأفكارهم الخاصة فيما يتعلق بأفضل الحلول بالنسبة له . أما أخته الصغرى - وهى نباتية ومدربة يوجا - فقد نظمت له حمية قوامها الأطعمة الطازجة ، وحاولت إقناعه بالذهاب معها إلى مركز للعلاج البديل من السرطان بالمكسيك ، بيد أن زوجته - ابنة طبيب القلب - منعته من الذهاب ، وتوسلت إليه لكى يضع ثقته فى إخصائيى الأورام بالمعهد الطبى المرموق بولاية " نيويورك " ، حيث كان من المقرر أن تجرى له عملية جراحية . وأغرقه أصدقاؤه بكتب ملهمة حول الشفاء . ولقد أعطاه أحد أصدقائه مجلدًا يتناول الفلسفة الطاوية محذرًا إياه ألا يطالعه قبل إجراء العملية الجراحية . وهناك صديق آخر له قام بتحميل بعض المعلومات من على شبكة الإنترنت حول العلاجات البديلة لسرطان المرىء . أما أنا فنصحت المريض بالبحث عن أخصائى علاج بالتنويم المغناطيسى الذى يستطيع إعداده للعملية ، وتحديدًا لكى يسجل شريط فيديو بمقترحات الشفاء التى يمكن الاستماع إليها فى غرفة العمليات أثناء تخديره . ولكن العملية الجراحية كان من المزمع إجراؤها بعد يومين ؛ كيف يمكنه العثور على أخصائى علاج بالتنويم المغناطيسى فى هذا الوقت الضيق ؟

إننى أصف هذا المشهد بالبائس ، لأنه يستحيل اتخاذ قرارات بشأن مسائل مصيرية فى خضم هذا الاضطراب ، حيث يحاول عدد كبير من الأشخاص جذبك فى اتجاهات مختلفة . لقد كان حرياً بهذا الرجل الاستقرار ، وبسرعة ، على ما إذا كان سيعتمد على العلاجات التقليدية التى ستفرض عليه من قبل إخصائيى الأورام بعد العملية ، أم سيعهد بنفسه إلى العلاجات البديلة . لقد كان فى حاجة إلى إرشادات حكيمة حول كيفية التعايش مع تشخيص مرضه بأنه السرطان ، والطريقة التى يجب عليه تناول طعامه وفقًا لها ، وطريقة

إعمال عقله بما يدعم منظومة الشفاء بجسمه ؛ ولكن من أين له بمثل هذه المعلومات العملية ؟ ربما ليس من مجلد يتناول الفلسفة الطاوية . إنه لم يكن منجرفًا فحسب وراء مخاوفه وجهله ، ولكنه كان يفقد سيطرته على نفسه مع كل خطوة يخطوها تجاه غرفة العمليات ، وزادت حيرته يومًا بعد يوم ، حيث استمع إلى كافة القصص المتضاربة من أقاربه ، وأصدقائه ، وأطبائه .

وأصف هذا المشهد بالمتكرر لأننى عشته مرارًا وتكرارًا . يجد أغلب الناس أنفسهم غير مستعدين ، قط ، للأزمات الصحية الخطيرة التى تحيق بهم ، وينتهى بهم الأمر للتخبط محاولين السيطرة على مجريات الأمور من حولهم ، ووضع خطط عمل دون جدوى . رجاءً أن تحاولوا الحيلولة دون وقوعكم فى نفس هذا الفخ بإمعان التفكير مقدمًا ـ بينما تنعمون بصحة جيدة ـ فى الطريقة التى تودون أن تُعاملوا بها عندما تساوركم شكوك بشأن حالتكم الصحية ، والأشخاص الذين تتمنون أن يتواجدوا بالقرب منكم لإسداء النصح لكم . إن الوقت ليس مبكرًا جدًا للبحث عن طبيب على دراية واسعة بالطب التقليدى ، ومتفتح لتوظيف علاجات الطب البديل ، أو عن أخصائى علاج بالتخيل التصويرى الموجه أو أخصائى علاج بالتنويم المغناطيسى ، أو أحد ممارسى الطب الصينى التقليدى ، أو خلاف ذلك ممن تتمنى أن ينضموا إلى فريق دعمك . كما أنه ليس مبكرًا جدًا أن تبدأ فى تعلم أساليب يمكن أن تساعدك على الحفاظ على توازنك إبان الظروف القاسية ، مثل السيطرة على التنفس ، والتأمل ، واكتساب القدرة على الهدوء ، وقبول التغير .

يتضمن برنامج الأسابيع الثمانية جوانب مستعدة ، ستساعدك فى هذا السياق . فقد صممته بحيث يكون وقائيًا بالمعنى الشامل . فهو يمنحك المعلومات التى تحتاج إليها للحفاظ على عمل نظام شفائك فى أحسن حال ، بما يكفل لك صحة جيدة بينما تواجه معوقات وتحديات الحياة اليومية . وهو يبين لك كيف يمكنك تأسيس أسلوب حياة يقيك العجز أو الموت فى سن مبكرة . ويعلمك البرنامج ممارسات ومهارات ستمكنك من تأهيل جسمك ، وعقلك ، وروحك لأية أزمات صحية ـ لا مناص منها ـ ربما تواجهها . اشرع فى التعرف على البرنامج الآن ، واحصد فوائده حتى نهاية حياتك .

قصة شفاء:
تحدى التشخيص

أرسلت لى " هيذر تومسون " هذه القصة بعد ١٢ عاما من تشخيص خطير أخطرت به :

في عام ١٩٨٤ ، وعندما كنت في الثالثة والعشرين من عمرى ، وبعد أن صرح لى عدد من أخصائيى أمراض النساء بأننى أعانى فقط من متلازمة ما قبل الطمث ، شخصت حالتى أخيرًا بأنها ورم بالرحم فى حجم حبة العنب أتلف رحمى ومبايضى من " جذورها " حتى أنها صارت فى قاع جوف بطنى . وتطلب الأمر خضوعى لعملية جراحية ، وبعدها تعاطيت " ديبو - بروفيرا " (وهو عبارة عن شكل تركيبى قابل للحقن من هرمون البروجستيرون) لعام واحد بعد أن أصر جراحى الخاص على ذلك . وبعد أن انقضى هذا العام ، وانتابنى " ذعر شديد " وإحساس بأن هناك أوراما أخرى تنمو بجسدى مرة ثانية . توقفت على تعاطى الأدوية وذهبت إلى أخصائى تغذية شخص حالتى بأنها عدوى بفطر " الكانديدا " . فغيرت من نظامى الغذائى بناء على تعليماته ، وشرعت فى تناول " الكلوريلا " [وهى مكمل غذائى طحلبى] للقضاء على التراكمات الدوائية ، وبدأت أجيب على السؤال التالى : " إذا لم أكن قد أصبت بهذا المرض منذ طفولتى ، فما هو مصدره ؟ " . أعتقد أن مصدره هو الهرمونات التى تحقن بالحليب واللحوم ، والجرعات المتكررة من المضادات الحيوية التى عولجت بها فى فترة المراهقة ، وخلاف ذلك . أما الآن ، فأنا لا أتناول سوى أنقى أنواع الطعام ، والشراب ، ولا أتنفس سوى أنقى هواء ، وصرت أتمتع بصحة ممتازة منذ عشر سنوات وحتى الآن ولم يسبق لى أن كنت فى هذه الحالة الصحية الجيدة منذ فترة ما بعد المراهقة . وعندما يتزايد توترى وأشعر بأن هنا فى بعض الأنسجة الملتحمة

فى جسمى ، أذهب إلى أخصائى العلاج بالإبر الخاص بى ، فأشعر بتحسن كبير بعدها .

لقد كان التشخيص الذى أعطانى إياه جراحى الخاص هو : " ستُجرَى لك العديد من العمليات الجراحية فيما بين الخمس والعشر سنوات القادمة ، وستعانين من آلام شديدة ؛ وربما لن تكونى قادرة على أن تحبلي او أن تتمى فترى حبل كاملة أبداً ؛ أما بالنسبة للإنجاب ، فأنت فى حاجة إلى معجزة من السماء . لقد تركنا مبايضك ورحمك دون مساس على أمل أن نكتشف علاجًا للانتباذ البطانى الرحمى " .

ويا للقدرة التى تتمتع بها العلاجات الطبيعية . ففى ظل نظام غذائى نقى ، ومساعدة بسيطة من الطبيعة - بما فى ذلك العلاجات العشبية قوامها التوت والقُرّاص - صار جسمى الآن جاهزًا للحمل والإنجاب .

٣

الصورة الكاملة

يتألف البشر من جسد ، وعقل ، وروح . والصحة تنطوى على كافة هذه المكونات بضرورة الحال ، وأى برنامج يهدف إلى النهوض بصحة الإنسان ـ يجب أن يتم توجيهه إلى جميع هذه المكونات . إن الطب التقليدى يُوجه جل انتباهه إلى أجسامنا المادية ، ويتظاهر بالعناية بالعقل ، ولا يلتفت قط إلى الروح . وعلى الرغم من الأبحاث العديدة التى دللت على أن التوتر يسبب الأمراض ، وعلى التفاعل بين المشاعر والمناعة ، إلا أن أغلب باحثى وممارسى الطب يفترضون أن العلل البدنية من شأنها تفسير كافة الأمراض ، وأن أساليب العلاج المادية ـ والتى تتمثل عادة فى الأدوية ـ هى العلاجات الوحيدة الفعالة . إننى أُضَمِّن تحت عنوان " العقل " أفكارنا ، ومعتقداتنا ، وخيالاتنا ، ومشاعرنا ؛ وإذا تجاهل الطب أهمية هذه العوامل ـ كمؤثرات على صحة الإنسان ـ فلابد أنه لن يفقه شيئًا فيما يتعلق بصلة العوامل الروحية .

للتدليل على مدى نزوع الطب فى القرن الحادى والعشرين تجاه النظرة المادية الآلية للبشر ، تدعونى الحاجة للإشارة إلى أن مجال طب النفس الذى كان مجالاً نبيلاً فى وقت من الأوقات ـ فكلمة " *Psychiatry* " مشتقة من أصل يونانى يعنى " تطبيب النفس " ـ قد تقهقر حتى صار فرعًا من فروع العلوم الدوائية . فقد طغى على هذا المجال نموذج طبى حيوى ينظر إلى كافة الاضطرابات التى تصيب النشاط العقلى على أنها نتيجة للاضطراب الكيميائى

الذهنى ، ومن ثم فهو يقدم لنا الأدوية باعتبارها العلاجات الوحيدة التى تستحق الاستعمال .

كثير من الناس يعتقدون أن مسألة الروح شأن عقائدى فحسب ، ولكننى أصر على رسم خط فاصل واضح بين الروحانيات والعقائد ؛ فالأولى ترتبط بالجوانب غير المادية ، وغير الجسدية لوجودنا ـ بما فى ذلك الطاقات ، والجوهر ، والجزء الذى تواجد منا فى الماضى وسيظل موجودًا بعد تحلل أجسادنا . أما العقائد فتحاول تأسيس الروحانية ، وجزء كبير مما يجرى باسمها يتعلق بترسيخ المؤسسات أكثر مما يتعلق برفاهية وسعادة الأفراد . ومن الممكن أن يعيش المرء حياة روحانية ويستكشف أثرها على الصحة ، مهما اختلفت أفكاره الدينية . سأصف فى برنامج الأسابيع الثمانية أنشطة مصممة من أجل رفع الطاقة الروحانية بغية النهوض بالصحة العامة ؛ وليس لهذه الأنشطة أية دلالات عقائدية ، كما أتمنى ألا يراها أحد على أنها تتعارض مع أى معتقدات دينية .

إن أحد الإحباطات التى واجهتها فى حياتى العملية هى أننى لم ألتق سوى بعدد قليل جدًا من المعلمين الذين ينظرون إلى الإطار الكلى للصحة ، ويدركون أهمية العمل على كافة الجبهات ؛ البدنية ، والعقلية ، والروحانية . على سبيل المثال ، سبق لى أن تناولت العشاء بصحبة طبيب يدير برنامجاً داخلياً مرموقاً ومحترماً لتحسين الصحة وإطالة عمر البشر ، اعتمادًا على نظام غذائى منخفض الدهون جدًا وتمرينات منتظمة . ولقد بدا لى أنه يتمتع بصحة جيدة ، ولياقة عالية ، وكان واثقًا بأن برنامجه يستطيع الحيلولة دون الإصابة بأمراض خطيرة ، والقضاء على العديد من الأمراض ، خاصة الأمراض القلبية الوعائية . وفى اليوم السابق لهذا اللقاء ، لفتت انتباهى تقارير صحافية وردت فى مقال بدورية JAMA (*Journal of the American Medical Association*) . لقد طرح الباحثون أدلة على أن عوامل الخطر الانفعالية قد تكون أهم من عوامل الخطر البدنية ـ وأن الغضب والحرمان من الحب قد يلقيان بظلالهما على مساهمة مصل الكولسترول فى احتمالات الإصابة بانسداد الشريان التاجى . وعندما أطلعت رفيقى على هذه التقارير ، ولم يكن قد سمع بها من قبل ، قال ساخرًا : " هذا هراء ! " . لمَ لم تفاجئنى ردة فعله ؟ لقد أدركت أن برنامجه لا يلتفت ـ إلا قليلا ـ لعقول المرضى ، وساورنى شك فى أن هذه الأنباء قد تهدد

رؤيته للعالم . لقد توصل إلى جزء من الصورة الشاملة للصحة وانصب تركيزه عليها ، ولكنه قرر أن يتوسع فى رؤيته . لقد ساعدت خبرتى العملية فى علاج المرضى فى السنوات الماضية ، وعززت من إيمانى بأن عوامل الخطر الانفعالية التى تؤدى إلى الإصابة بانسداد الشريان التاجى تساوى عوامل الخطر الجسدية . ولكن ، هذه ليست القصة بأكملها .

إليكم مثالاً مختلفاً . تلقيت مجموعة من شرائط الكاسيت بالبريد ، سجلها كاتب وفيلسوف يعلم الناس أن الأمراض وجدانية ـ وأن ألم الظهر المزمن هو تعبير جسدى عن قصور الدعم الوجدانى ، وأن سرطان الثدى هو نتيجة حتمية للغضب المكبوت ، وأن الإيدز هو ترجمة للذنب الذى يشعر به من يمارس الجنس بطريقة غير آمنة . ولقد استمعت إلى هذه الشرائط بقدر استطاعتى ، وأدركت أن الإستراتيجية الوحيدة التى زودت المرضى بها ما هى إلى عملية وجدانية للتنفيس عن المشاعر المكبوتة : فقد كانت الشرائط توصى بتجاهل الجسم المادى والتركيز فقط على العقل .

منذ بضع سنوات ، انضممت إلى ملتجأ للتأمل المكثف يستدعى التأمل من الوضع جالسًا لساعات طويلة ، تقطعها فترات تأمل سيرًا على الأقدام . ومن المشاكل التى واجهتها هى أننى لم تكن لدىّ الفرصة الكافية للتمرين ، لأننى استمتعت منذ فترة طويلة بتمارين الأيروبكس اليومية . وعندما أجريت لى مقابلة شخصية مع المعلم الروحانى المسؤول عن الملتجأ ، أطلعته على ما يشغلنى ، فأجابنى بأن التمارين الرياضية ستشتت انتباهى عن ممارسة التأمل . وتابع قائلا : " عندما تشرع فى التعامل مع جسدك على أنه طاقة ، فستبدو لك فكرة التمارين البدنية فجة . ويمكنك أن تحقق نفس الأهداف التى ترومها بواسطة تدوير الطاقة بجسمك " . وهذا ما لا أتفق معه فيه .

بينما كنت أجرى أبحاثى لتأليف هذا الكتاب ، وبرنامج الأسابيع الثمانية ، قمت بزيارة عدد من منتجعات المياه المعدنية التى تقدم تدريبات للياقة البدنية والحياة الصحية . ومرة أخرى ، اصطدمت بأجزاء من الصورة الكاملة للصحة . ولقد نَزَعَتَ الكثير من المنتجعات إلى التأكيد على الجانب المادى للجسد ، متجاهلة العقل والروح . وبعضها فرض أطعمة منخفضة الدهون والقليل من المنتجات الحيوانية ، أو حتى تجاهل أية منتجات حيوانية ، دون أى وعى بأهمية الأطعمة العضوية . وهناك منتجعات كانت تتمتع بتكامل نظامها

الغذائى ، ولكنها أحبطت عملاءها نظرًا لتشديدها على المكملات الغذائية . والكثير من هذه المنتجعات قدمت لعملائها الماء بعد إضافة الكلور إليه . وفى أحد المنتجعات التى قدمت أطعمة نباتية صرفة (ونأت عن الأطعمة الحيوانية) أدان مسؤولها الطبى البيض ، والجبن ، والأسماك واعتبرها " سموما " ، ورش عمال الصيانة بها مبيدات كيميائية وعشبية على الأرض بصفة يومية ؛ وكان من المستحيل أن يسير المرء بالمكان دون أن يشم رائحة هذه الأدخنة .

إن البرنامج الذى يشتمل عليه هذا الكتاب يعمل على الصورة الأشمل للصحة . سأطلب منكم فحص وإدخال تعديلات على كافة عناصر أسلوب حياتكم التى تساهم فى النهوض بصحتكم ، لا أن تطوروا نظامكم الغذائى ، وتزيدوا من ممارسة التمارين الرياضية فحسب . وسأعلمكم أساليب للتنفس من شأنها تحييد التوتر ، والتقليل من التقلبات العاطفية . وسأوصى باستعمال فيتامينات ، ومعادن ، وأعشاب اكتشفت أنها تنهض بمنظومة الشفاء بالجسم ، كما سأنصحكم بكيفية حماية أنفسهم ضد السموم الموجودة بالطعام ، والشراب ، والهواء . وسأقترح عليكم بعض الممارسات المفيدة للروح ، والتى تتمثل فى إضفاء المزيد من الجمال على حياتكم .

وهذا هو نفس الأسلوب الذى أستخدمه مع مرضاى . ولأن المرض ظاهرة متعددة العوامل دائمًا ، فإننى أحرص دائمًا على أن أطلب من هؤلاء الذين يعانون من مشاكل طبية العمل على العديد من الجبهات فى نفس الوقت . ولننظر إلى مشكلة مرض شريان القلب التاجى ، وهو من أخطر الأمراض القاتلة فى ثقافتنا ، ويتعين على كثيرين منا القلق بشأنه بحيث يمكننا اتخاذ إجراءات وقائية منه . تصيب الأزمات القلبية كثيراً من الرجال بالعجز فى منتصف العمر ، والعديد من النساء اللاتى بلغن سن اليأس ، ومن الواضح أن كثيراً من الوفيات يمكن الحيلولة دونها طالما أن هذا المرض يرتبط فى المقام الأول بأسلوب الحياة ، حيث وجد أنه نادر ، أو حتى منعدم ، فى بعض المجتمعات التى تعيش حياة تختلف كل الاختلاف عن الحياة التى نحياها . وترى إحدى مدارس الفكر الطبى الكبرى أن مصل الكولسترول المرتفع هو عامل الخطورة الأساسى فى الإصابة بالأزمات القلبية ، ومن ثم فهى تركز كل جهودها على هذا الاتجاه ـ بواسطة حث الناس على تناول وجبات منخفضة الدهون ، ووصف تناول العديد من جرعات الأدوية المخفضة للكولسترول . ولا شك فى أن

هذه المدرسة توصي بممارسة التمارين الرياضية أيضًا لأنها مفيدة لكل شيء ، بما في ذلك الصحة القلبية الوعائية .

يشكك عدد كبير ، اليوم ، من الأطباء والباحثين في مركزية دور الكولسترول في نشأة أزمات القلب ، خاصة وأن نصف المصابين بهذه الأزمات لأول مرة لا يعانون من أية مشاكل فيما يتعلق بمستوى مصل الكولسترول . ومن بين النظريات التي أدعمها هي تلك التي تنظر إلى الالتهاب المزمن لبطانة الشريان التاجي بوصفها المشكلة الأساسية ؛ وربما كان ترسيب الكولسترول يمثل استجابة شفاء معيبة للجسم ، حيث يحاول إصلاح العيوب الناجمة عن التلف الالتهابي . (يقيس فحص الدم الجديد المعروف باسم بروتين سي الإرتكاسي عالي الحساسية " hsCRP " الالتهاب الشرياني) . يتبع كثير من الناس ، في وقتنا هذا ، أنظمة غذائية تؤدي إلى الالتهاب ، ومن شأنها زيادة الإصابة بهذا المرض . ومازال تطبيع مستويات مصل الكولسترول يمثل أولوية طبية مهمة ، ولكن ربما كان من الأهم احتواء الالتهابات الشاذة ، والتعامل مع غير ذلك من عوامل الخطورة المستقلة التي تؤدي للإصابة بمرض القلب التاجي .

وهناك مسار آخر للأبحاث يفحص نزوع الدم إلى التخثر كعامل من عوامل الخطورة التي لا تقل أهمية ، بل وربما تفوق ، مستويات مصل الكولسترول المرتفعة . فحتى لو كانت الشرايين التاجية تضيق بفعل بثرة تصلب الشرايين ، فإن الأزمات القلبية يستحيل أن تحدث إلا بتكون تجلطات الدم . إننا على دراية بطرق عدة " لإسالة " الدم : فالأسبرين ، والثوم ، وفيتامين د ، وزيوت الأسماك ، والكحول جميعها تلبي هذا الغرض . لمَ لا نوصي إذن بعوامل إسالة طبيعية بكميات مناسبة ، علاوة على التمارين التي تحد من التوتر ، بالإضافة إلى بعض النصائح حول خفض مستويات مصل الكولسترول ؟

وهذا ليس كل ما في الأمر . فحتى لو انقطع تدفق الدم إلى عضلة القلب بشكل مؤقت ، فإن تبعات ذلك لا يمكن التكهن بها . فالبعض يسقطون صرعى ، والبعض الآخر تمضي بهم الحياة ويتعافون ويصبحون أكثر نشاطًا من ذي قبل . ما الذي يحدث الفارق ؟ إن الأهم من موقع ومدى الإصابة كعامل من عوامل الخطر قد يكون حالة القلب والجسم بصفة عامة . وبصفة خاصة ، إذا كان العصب للجهاز العصبي غير الإرادي مهيمنًا وقت الأزمة ، فقد تكون عضلة القلب قابلة للارتجاف البطيني ، وهي الحركة الفوضوية العقيمة التي تؤدي إلى

الوفاة خلال دقائق معدودة . على الجانب الآخر ، إذا كانت الأعصاب غير الودية (المُرخية) هى المهيمنة ، فقد تنجو عضلة القلب من هذه الكارثة حتى ولو كان التلف كبيرًا . وترتبط هيمنة الأعصاب الودية بالقلق المزمن ، والتوتر ، والميل إلى الغضب عند الإحباط . أما هيمنة الأعصاب غير الودية (اللاسبمثاوية) فترتبط بالصراحة ، والهدوء ، وتقبل الأمور . يتراءى لى أننا جميعًا يجب أن نسجل هذه الحقائق أياً ما كانت مستويات مصل الكولسترول داخل أجسامنا .

إن أغلب الناس يربطون بين العواطف وبين أمراض القلب لأسباب وجيهة جدًا ؛ ويصل الأمر ببعض الناس لاستشعار الاضطرابات الوجدانية على شكل ألم أو ضيق فى الصدر . إن مشاعرنا تتفاعل مع قلوبنا عبر أنظمة تواصل عصبية وهرمونية معقدة من شأنها ، أيضًا ، التأثير على حالة شراييننا التاجية . ومن بين أنواع حالات اضطراب الشريان التاجى التى يمكن أن تعجل بأزمة قلبية هى التشنجات التى تصيب هذه الأوعية كرد فعل للاضطرابات العاطفية . فى برنامج الأسابيع الثمانية ، أنصحكم ، كتمرين روحانى ، بإصلاح علاقاتكم العاطفية - بأن تغفروا لمن أساء لكم على سبيل المثال . لقد خبرت أن الغفران يشفى الطرف الذى يغفر . ومن بين العديد من أجزاء الجسم ، فإن الشرايين التاجية قد تكون الأكثر استفادة من طاقات الشفاء التى تطلقها تجربة الغفران .

وبتعبير آخر ، حتى لو كان هدفك محدودًا ، كأن تكون بصدد تجنب أزمة قلبية ، يجب أن تعتنى بالصور الكاملة لحالتك الصحية ، مثلك فى ذلك مثل غيرك بالضبط . فلا يكفى أن تحد من الكميات التى تتناولها من الدهون المشبعة فحسب ، كما لا يكفى أن تتعاطى مخفضات للكولسترول سواء أكانت طبيعية أم اصطناعية . ولا يكفى أن تزيد من التمارين الرياضية التى تمارسها ، ولا أن تمارس تقنيات الحد من التوتر . *لتعظيم وظيفة منظومة الشفاء بالجسم ، يجب أن تبذل قصارى جهدك للنهوض بصحتك البدنية ، والذهنية / العاطفية ، والروحانية فى نفس الوقت .*

قصة شفاء:
الجذور الروحانية للصحة البشرية

أرسلت لى " ديانا هاتزك " ، وهى طبيبة بولاية " شيكاغو " ، هذه القصة التى تحكى فيها معاناتها من مرض مزمن ومؤلم بالمفاصل :

فى عام ١٩٩٠ ، شُخصت حالتى بأنها اعتلال مفصلى سلبى المصل [وهو تلف غير معد بالمفاصل] فى سن الواحدة والأربعين أثناء السنة الرابعة لى بكلية الطب . كنت قد خرجت من تجربة زواج فاشلة تعرضت فيها لأذى شديد عام ١٩٨٧ ، وقضيت العامين الأول والثانى من كلية الطب بين المحاكم والإدلاء بالشهادات أثناء فترة طلاق شهدت نزاعات شديدة . وعندما انتهت القضية أخيرًا ، أصابنى المرض . وخضعت لقليل من فحوصات الدم غير العادية ، وأثبتت فحوص أشعة إكس إصابتى بتلف فى غضاريف رسغى . ولجأت أخيرًا إلى طبيب روماتزم نظرًا للإرهاق الشديد الذى كنت أشعر به ، ويهدد قدرتى على إنهاء دراستى بكلية الطب . لم أكن قادرة على النوم نهارًا حتى لو نمت ١٢ ساعة ليلا . لقد ساعدنى العقار " بريدنيسون " على إكمال دراستى بكلية الطب (متخلفة عن أقرانى بستة أسابيع) علاوة على سنة الامتياز . لقد شعرت أن العقاقير الأخرى العادية [التى تعالج التهاب المفاصل بالمناعة الذاتية] ستدمر صحتى العامة ، ومن ثم ، فما إن أنهيت سنة الامتياز ، حتى شرعت فى البحث عن طرق بديلة للعلاج . ولقد بدأت العمل فى أقسام الطوارئ بالريف مما أعطانى المجال للراحة ، والقراءة ، والسفر لاستشارة أخصائيى الطب البديل .

فى بداية الأمر ، استشرت خبيرًا بالعلاج اليدوى يقدم تدريبًا بأوروبا ، فنصحنى بالمكملات الغذائية التى تشتمل على زيوت الأسماك ، وعلاج بالأعشاب للقضاء على عدوى الفطريات التى تصيب الأمعاء . ولقد شعرت بتحسن هائل ،

بالرغم من أننى لم أستشعر أى تحسن بعلاجاته الأخرى . وبعدها استشرت طبيبًا صينيًا أخذ يحلل نبضى ولسانى شهريًا ، ووصف لى مزيجاً عشبيًا ، كنت أغليه وأحتسيه ثلاث مرات يوميًا - كان من المقرر أن يقلص هذا الدواء من " حرارة أمعائى " . ولقد جربت أيضًا العلاج بالوخز بالإبر الذى كان شديد الفعالية فى البداية ، ولكنه فقد أثره بمرور الوقت . وخفضت من جرعات عقار " بريدنيسون " بواقع ١ ملجم فى كل مرة ، بينما شرعت فى تعاطى الفيتامينات وهرمون " ديهيدروابياندروستيرون " [وهو مكمل غذائى هرمونى مفيد للمناعة الذاتية] . ولقد أعرضت عن تناول القهوة كلياً على سبيل التجربة ، وصار نظامى الغذائى نباتيا تقريبًا . (فكنت أشترى طعامًا جاهزًا من محل للأطعمة الصحية) . علاوة على ذلك ، فقد استبعدت منتجات الألبان كلها .

بصفتى طبيبة نفسانية سابقة ، لم تكن لدىّ أية مشكلة فى استكشاف العلاقة بين العقل والجسم . والواقع أن هذا هو سبب التحاقى بكلية الطب فى الأساس ، بالرغم من أنه لم يكن لدىّ الوقت الكافى لدراسته . لقد بدأت فى ممارسة تقنيات الاسترخاء والتخيل ، كما خضعت لعلاج منتظم بالتدليك . وبعد ١٨ شهر من العلاج البديل ، صار فى إمكانى الكف عن تعاطى عقار " بريدنيسون " وتعاطى عقارات غير استيرويدية مضادة للالتهابات (NSAID) كلما دعت الحاجة .

ولكن ، فى صيف عام ١٩٩٤ ، ساءت حالتى الصحية مرة أخرى حيث أصبت بانصبابات فى ركبتى ، وتشنجات بربلة ساقى . ولذلك ؛ توقفت عن تعاطى الأعشاب الصينية ، وتعاطيت عقار " بريدنيسون " مرة أخرى . وأدخلت المزيد من التعديلات على نظامى الغذائى ، وسعيت لممارسة تقنيات توزيع الطاقة (الريكى واللمسة الشافية) التى أشعرتنى بالراحة مؤقتًا . والأهم من ذلك كله أننى تعلقت بالتخيلات التحويلية مما أتاح الوسيلة للوصول إلى الذاكرة الخلوية . هذا وقد بدأت فى تعاطى مكملَيْن غذائييْن عظيمى الفائدة ، ألا وهما : غضاريف سمك القرش ، وعشب " بوسويليا " .

فى العام الماضى ، كادت الأعراض التى تنتابنى تختفى تمامًا . فقد ذهبت إلى مدينة " سيدونا " ، بولاية " أريزونا " العام الماضى ، وعشت تجارب دراماتيكية هناك ، لدرجة أننى شعرت أننى أملك مفاتيح شفائى . رفضت عقد عمل بدوام كامل ، وعملت بدوام جزئى لكى يتاح لى الوقت والمرونة اللازمين للسعى وراء أساليب شفائى . لقد سافرت إلى " سيدونا " هذا العام وأقمت فيها ١٦ أسبوعًا ، حيث مارست بصفة أساسية مزيجاً من تمارين التنفس ، والتخيلات ، والطقوس الروحانية الشرقية ، وطب الطاقة ، وطب البيئة . ولقد خضعت لعملية لإزالة الحشوة الملغمية ، وقناة الجذر من فمى ، وتلقيت علاجاً خطافياً للتخلص من أى آثار للزئبق فى جسمى ، بالإضافة إلى علاج معوى للطفيليات .

ولكن الأهم من هذا كله أننى بدأت أنظر إلى مرضى باعتباره أزمة روحانية ، يتعين علىَّ أن أتصالح خلالها مع تجارب حياتى ، وأن أتوصل إلى غايتى بالحياة ، ومصدر وجودى . وعلى الرغم من أننى عشت تجارب روحانية مختلفة مع العديد من المعالجين قبل هذا العام ، إلا أن مقاومتى للروحانية جعلتنى أنظر إليها باعتبارها صدفا محضة كنت على استعداد لاستغلالها فى علاج حالتى ، بيد أننى لم أعتبرها " حقيقية " . لقد كنت أعتقد أن العلاج الإيمانى لا يؤتى ثماره إلا مع المؤمنين ، ولكننى كنت عالة على كل حال . لقد صرت مؤمنة الآن بأن العلاج الروحانى هو الذى شفانى حقًا ، بينما لم تمنحنى كافة المكملات الغذائية والعلاجات الأخرى سوى راحة عرضية حتى حققت النضج الروحانى الذى كنت بحاجة إلى الوصول إليه .

قصة شفاء:
تنفس أفضل

فى عام ١٩٩٠ ، استشارتنى " راشيل إتش " ، وهى محامية من " سان فرانسيسكو " ، بشأن تشخيص حالتها على أنه الشلل الرعاش ، قالت لى " راشيل " إن ركبتها اليسرى بدأت ترتعش منذ خمس سنوات كلما مشت ، وأصيبت تدريجيًا بتيبس فى ذراعها الأيسر ورجلها اليسرى أيضًا . وبعد أن ترددت على جراح تقويم العظام وأجريت لها جراحة بالركبة فى نهاية المطاف ، اعتقد أنها تعانى من تصلب متعدد . ولكن أطباء الأعصاب اتفقوا ، أخيرًا ، على أنها تعانى من نوع شاذ من مرض الشلل الرعاش . وعلى ذلك ، كتبت لى عن تجاربها التى عاشتها مع الطب التقليدى والطب البديل لعلاج مرضها ، بما فى ذلك العلاج الذى تلقته على يد " بيتر بيهيل " إخصائى الارتجاع البيولوجى التنفسى . وفى جزء من رسالتها ، قالت " راشيل " :

> لقد واصلت جهودى الساعية للحصول على العلاجات البديلة / الشرقية التى سبق أن ذكرتها بالمقال السابق . وتتضمن هذه العلاجات الوخز بالإبر ، واليوجا ، والتدليك ، والتأمل ، وغير ذلك من الممارسات المخففة للتوتر .
>
> لقد كان أكبر تحد بالنسبة لى ، منذ تشخيص حالتى ، هو بداية نوبات عارضة ، منذ عام ١٩٩٠ (مرة واحدة تقريبًا كل بضعة أسابيع) أثناء النوم . وأخذت أبحث عن بدائل لعلاج هذه النوبات ، وعثرت أخيرًا على الارتجاع البيولوجى التنفسى الذى حدد إصابتى بنمط من " فرط التهوية المزمن " (أى فرط التنفس بالعامية) . وبدا لى أن هذا جزء من متلازمة قديمة تنطوى على انعدام التنفس البطنى السفلى ، ووضعية سيئة ، وانقباضات حول منطقة الحاجز ،

وبرودة بالأطراف . ولقد تغلبت على هذا النمط كليًا (بمرور الوقت) بواسطة المزج بين جلسات الارتجاع البيولوجي والتمارين التى أملاها علىّ مدرب اليوجا ، وتقنيات العلاج البدنى الخاص بى ، ومستشارى أيضًا . لقد عدلت من وضعيتى وأشياء أخرى كانت تؤثر بالسلب على هيكلى العظمى وقدرتى على التنفس السليم ، وأفترض أننى تجنبت مزيج الأكسجين / ثانى أكسيد الكربون . وبينما شرعت فى تغيير نظام التنفس الذى كنت أتبعه ، تقلصت النوبات التى كانت تأتينى ، فى عددها وشدة أثرها . وأخيرًا ـ بعد عامين من إصابتى بهذه النوبات لأول مرة ـ توقفت إلى الأبد . ومنذ مايو ١٩٩٣ ، لم تنتبنى أى من هذه النوبات قط .

عندما تحدثت إلى " راشيل " فى عام ٢٠٠٦ ، كانت لا تزال تتابع استكشافها للشفاء الذاتى ، بما فى ذلك تعميق دراساتها لتمارين التنفس ، علاوة على العديد من الوسائل العلاجية الأخرى التى تربط بين العقل والجسم . وبعد مرور ٢٠ عامًا على تشخيص حالتها ، صارت " راشيل " لا تعانى من النوبات التى كانت تنتابها ، وأصبحت مستقلة فى حياتها ، فعالة فى عملها ، تعيش حياة كاملة (ومزدحمة بعض الشىء) .

٤

لماذا : ثمانية أسابيع ؟

عندما أتعامل مع مرضاى ، فعادة ما أوصى بإدخال تعديلات على أسلوب حياتهم ، بالإضافة إلى العلاجات الطبيعية . استشارتنى امرأة ، فى أوائل العقد السادس من عمرها ، ذات مرة بشأن مرض الالتهاب العظمى المفصلى الذى كان يمثل عائقًا عند استخدام يديها ، ويسبب لها ألمًا مبرحًا فى مفاصل أخرى أيضًا . ولقد وصف لها طبيب العائلة العديد من العقاقير غير الإستيرودية المضادة للالتهاب ، ولكنها لم تحتمل أياً منها . ولأن هذه العقاقير كانت تتسبب لها فى اضطرابات معوية ، وتجعلها تشعر " بالتشويش " ، فقد قصرت استخدامها فقط على الأوقات التى يكون فيها الألم مبرحًا ولا يحتمل ، كما أنها لم ترتح للحمامات الساخنة ، والعلاجات الموضعية ، أو خلاف ذلك من الأساليب البسيطة التى تعلمتها من الأصدقاء والكتب .

لقد سجلت لها قائمة بالاقتراحات التى يمكنها العمل بها ، تستهدف كل منها الحد من الالتهابات فى جسدها . وبدأت بتفسير أن الدهون الغذائية إما تزيد من الالتهابات أو تثبط منها . وتتضمن الدهون التى تزيد من الالتهابات الزيوت النباتية المتعددة غير المشبعة ـ مثل الذرة ، والسمسم ، وعباد الشمس ، والعصفر ، وما شابه ذلك ـ والسمن النباتى ، وغير ذلك من الدهون المهدرجة صناعيًا ، بما فى ذلك الزيوت النباتية المهدرجة جزئيًا والمنتجات المصنعة منها . لقد طلبت منها أن تستبعد كافة هذه الأنواع من نظامها الغذائى . وبدلا منها ، يجب أن تعتمد على زيت الزيتون ، وتتناول الأسماك الزيتية مثل

السلمون ، والماكريل ، والسردين ، والرنجة . فهذه الأسماك تزود الإنسان بأحماض دهنية خاصة ، ألا وهي أوميجا٣ ، التي تعمل على تثبيط الالتهابات . ويجب أن تتناول أيضًا مكملا غذائيًا قوامه زيت زهرة الربيع المسائية ، وهو مصدر من مصادر حمض دهني آخر يعرف باسم حمض غاما لينولينيك (GLA) . ولم يكن نظامها الغذائي سيئًا . ولكني شجعتها على تناول كميات أقل من المنتجات الحيوانية ، والمزيد من منتجات الحبوب الكاملة ، والخضروات الطازجة . ولقد طلبت منها أن تتناول نوعين من التوابل بشكل منتظم ، ألا وهما الزنجبيل والكركم ، حيث إنهما عاملان طبيعيان مضادان للالتهابات . ولقد أعطيتها تركيبة من الفيتامينات والمعادن المضادة للأكسدة على أن تتناولها يوميًا ، (ستتعلم كيفية استخدام هذه التركيبة عندما تشرع عزيزي القارئ في اتباع برنامج الأسابيع الثمانية) . ولقد اقترحت عليها أيضًا أن تحاول ممارسة السباحة بانتظام ، إذ إن السباحة أفضل أشكال التمارين الرياضية لكل من يعاني من آلام بالمفاصل . وأخيرًا ، أحلتها إلى أخصائي علاج بالإبر الصينية لكي تنعم بارتياح عرضي بطريقة لا تعتمد على العقاقير .

بعد أن اتبعت هذا النظام لمدة شهر واحد ، اعترفت المريضة بتحسن طفيف في حالتها ، وانخفاض بسيط في استخدامها للعقاقير غير الاستيرودية المضادة للالتهاب . وبعدها بنحو ثلاثة أسابيع ، شعرت المريضة بتحسن هائل ، وصارت لديها القدرة على الاستغناء عن المستحضرات الدوائية كلياً ، وبعدها ، تم احتواء التهاب المفاصل الذي كانت تعاني منه ، ولم تعد تشتكي من الألم في الغالب .

لماذا تعطي العقاقير غير الاستيرودية المضادة للالتهاب متعاطيها شعورًا بالارتياح في غضون ساعات بينما يستغرق أسلوب العلاج الطبيعي أسابيع ؟ الواقع أن الأسلوبين يستهدفان نقطة النهاية الفسيولوجية نفسها ، ألا وهي عائلة من الهرمونات تعرف باسم " بروستاغلاندين " تتوسط الألم والالتهاب . ينبغي أن ألفت النظر إلى أن الالتهاب ، برغم ما يسببه من ضيق لنا ، هو عنصر طبيعي من عناصر رد الفعل الشفائي للجسم . إنه الجانب الظاهر والملموس من النشاط المناعي ؛ المقصود منه احتواء العدوى والإصابة وتعزيز إصلاح الأنسجة التالفة ، ولكن الإفراط في أي شيء ليس صحيًا حتى ولو كان

محمودًا . وعندما تصبح الاستجابة الالتهابية أقوى من اللازم أو تستمر لفترة أطول من اللازم ، فإن الالتهاب في حد ذاته يؤدى إلى الإصابة بالمرض بدلاً من الشفاء منه . وتعمل هرمونات " البروستاغلاندين " على تنظيم رد الفعل الناجم عن الجهاز المناعي . ومثلها مثل أغلب مواد الجسم التنظيمية ، فهى تفرز كعائلة وتنقسم إلى قسمين وظيفيين ـ أحدهما يعزز الالتهابات ، والآخر يضع حدًا لها . وعندما يكون المرء معافى ، يكون التوازن هو حال هاتين القوتين الكيميائيتين الحيويتين المتعارضتين . ولذا ، فإن الالتهابات تحدث ، فقط ، متى وحيثما دعت الحاجة إليها لأغراض الدفاع والإصلاح طالما أنها لم تخرج عن السيطرة ، وانتهت في موعدها . فالإفراط في تعزيز الالتهابات أو كبتها حالة ينعدم فيها التوازن ، وتفضى للإصابة بالمرض .

إن الأدوية المضادة للالتهابات ـ التي شاعت على نطاق واسع بين الأطباء والمرضى فى السنوات الأخيرة ـ تناهض مفعول هرمونات " البروستاغلاندين " التي تعزز من الالتهاب . وكما هو الحال بالنسبة للمناهضات الدوائية ، فإن مفعول هذه الهرمونات سريع وحاسم فى الأغلب ، ولكنه له آثاره الجانبية . وفي هذه الحالة ، فالآثار الجانبية هي التسمم ، وتهيج بطانة البطن الذى يمكن أن يؤدى إلى أعراض أبسطها حرقة فى فم المعدة ، وأسوأها الوفاة تأثرًا بالنزيف المعدى المفاجئ . وهناك آلاف من المرضى الذين يتعاطون هرمونات " البروستاغلاندين " يموتون يوميًا إثر إصابتهم بنزيف معدى مفاجئ . علاوة على ذلك ، فإن العلاج بالمناهضات الدوائية كثيرًا ما يؤدى إلى عودة الأعراض بمجرد أن يتوقف العلاج . ولذا ، فإن المرضى يدمنون هذا العلاج . فبمجرد أن يحاولوا تقليل الجرعة التى يتعاطونها ، أو يتوقفوا عن تعاطى الأقراص كلياً ، تعاودهم الالتهابات ، والآلام المصاحبة لها وعجزهم عن الحركة بكل قوتها . وهذا النمط منطقى جدًا ؛ فالجسم يكافح دائمًا للوصول إلى حالة الإرقاء ، وهى كلمة مشتقة من اليونانية وتعنى " نفس المكان " . وهذا يعنى أن الجسم يسعى إلى الوصول إلى حالة التوازن ، ومن ثم إذا تعرض لقوة خارجية ، فإنه يناهضها بحيث يعود إلى الحالة التى كان عليها . إن الأدوية المضادة للالتهابات تمثل قوى فعالة من الخارج ، وتتطلب حالة الإرقاء من الجسم بذل جهد مضاد لموازنتها ، وذلك عن طريق إنتاج المزيد من هرمونات " البروستاغلاندين " المحفزة للالتهاب هذه المرة . وكلما حاول المرضى التوقف عن تعاطى الأدوية ،

فإنهم يعانون من زيادة فى الأعراض ، لأن فرط توافر هذه الهرمونات لديهم الآن لا يوجد ما يعترضه .

ويهدف الأسلوب الطبيعى إلى نفس النتيجة - استعادة التوازن بنظام هرمونات " البروستاغلاندين " - بيد أنه يحقق الغاية بطريقة مختلفة . فالجسم يصنع هذه الهرمونات من الأحماض الدهنية المستقاة من مصادر غذائية . وبعض الأحماض الدهنية ، مثل تلك التى يشتمل عليها زيت العصفر ، وزيت الذرة ، والسمن الصناعى ، تميل إلى تخليق هرمونات " البروستاغلاندين " التى تعزز الالتهابات ؛ أما الأحماض الدهنية الأخرى ، مثل أوميجا ٣ بزيوت الأسماك وحمض جاما لينوليك (GLA) ، فتميل إلى تخليق هرمونات " البروستاغلاندين " المثبطة . إن التلاعب بنظام هرمونات " البروستاغلاندين " من خلال التعديلات الغذائية يؤتى ثماره ، بيد أنه يستغرق وقتًا طويلاً ، حيث يؤدى إلى تحول تدريجى فى توازن إنتاج الهرمونات . أما بالنسبة للميزات التى تعوض التأخر فهى الخلو من السموم ، وتجنب إدمان العقاقير . عندما تعمد إلى تغيير التوازن الهرمونى بشكل تدريجى بتغيير النظام الغذائى ، فإنك تحدث اضطرابًا فى حالة إرقاء الجسم ، ولن تعانى من الأعراض التى يمكن أن تعاودك .

وهناك ميزة أخرى أقل جلاءً للأسلوب الطبيعى يجب أن أذكرها ، طالما أننى مؤمن بشدة بالتفاعلات بين العقل والجسم وقدرتها سواء على الإمراض أم على الشفاء . من الواضح لى أن للعقل قدرة على التأثير بقوة فى الالتهاب ، وذلك من خلال الرُسل الكيميائية كما يُفْتَرض - ألا وهى الببتيدات العصبية - التى تنتج بالمخ وتتفاعل مباشرة مع الخلايا المناعية ، فإما أن تقوم بتنشيطها أو تثبيط عملها . لن أخوض فى تفاصيل هذا الأثر ، اللهم إلا لبيان أن الدراسات البارزة التى أجريت على التنويم المغناطيسى - تدلل على أن الاستجابات الالتهابية على جلد المشاركين بالدراسة الخاضعين للتنويم المغناطيسى يمكن استثارتها أو الحيلولة دونها بالإيحاء ، وهذه الآثار فورية الحدوث . يمكن لأخصائى التنويم المغناطيسى لمس أحد المشاركين بالدراسة الغارقين فى النوم مغناطيسيًا بإصبعه ، ممثلا إياه بقطعة من المعدن الساخن ، فتظهر على الفور بثرة بمكان اللمس . وبالعكس ، فمن الممكن أن يمنع الإيحاء البثرات من الاستجابة لقطعة حقيقية من المعدن الساخن . إن التقرحات هى جانب من

جوانب الآلية الالتهابية تتوسط فيها الهرمونات التى تتسبب فى أن تصبح الأوعية الدموية بالجلد راشحة ، مما يسمح للمصل بالتدفق بين الطبقات الخارجية والداخلية للجلد.

وردة الفعل الوهمية - وهى نتيجة علاجية تنشأ نظرًا للاعتقاد بفعالية العلاج - تساهم فى فعالية كافة الأدوية ، وقد تلعب دورًا حيويًا فى النتائج الناجحة التى تحققها العوامل المضادة للالتهابات غير الاستيرودية ، مما يضيف إلى آثارها الدوائية المباشرة . ولا شك فى أن ردة الفعل الوهمية قد تلعب دورًا فى أية نتيجة مواتية لأى برنامج من برامج التعديل الغذائى ، واستخدام العوامل الطبيعية المضادة للالتهابات مثل الزنجبيل والكركم . والواقع أن الأبحاث التى أجريت مؤخرًا - باستخدام تقنية إشعاع البوزيترون الطبقى (PET) - تدلل على أن أجزاء بعينها بالمخ تنشط مرتبطة بردة الفعل الوهمية . وهذا خبر مثير . فباعتبارى طبيباً ممارسا لطب العقل والجسم ، فإننى أعتبر ردة الفعل الوهمية أهم حلفائى ، حيث أنظر إليها باعتبارها استجابة شفائية محضة من الداخل ، وتحدونى رغبة فى حثها ودعمها بقدر استطاعتى . إننى أعلم أن التعديلات بالنظام الغذائى التى اقترحتها على المرأة التى تعانى من الالتهاب العظمى المفصلى من شأنها تحويل دفة نظام هرمونات " البروستاغلاندين " الخاص بها فى الاتجاه السليم . كما أننى أعلم أنه يشق على الناس كثيرًا التغيير من عادات أكلهم ، ولذا ، فإنهم إذا كان لديهم الاستعداد لذلك ، فإنهم يكرسون طاقة ذهنية هائلة للشفاء . وقد تظهر ردود الأفعال الوهمية بسرعة كبيرة عندما يتعاطى الناس أدوية بوصفة طبية ، بيد أنها تختفى بمجرد أن يتوقف المريض عن تعاطى هذه الأدوية . ولكن ، عندما تنشأ ردود الأفعال الوهمية نتيجة لتغييرات فى أساليب الحياة ، فقد تتسم بالبطء فى ظهورها وتتراكم بمرور الوقت ، إلا أنها حينئذ تتأصل وتتحول إلى عامل مساهم مستمر فى صحة المرء .

تملى على خبرتى بأن ردود الأفعال تجاه الطب الطبيعى تطرأ بسرعة أبطأ من سرعة ردود الأفعال للأدوية التثبيطية . وبناء على ملاحظاتى لعدد كبير من المرضى - ممن استعانوا بعوامل علاجية طبيعية ، وأدخلوا تعديلات على أسلوب حياتهم للسيطرة على العديد من الأسقام - فإننى أشعر بأن الأمر يتطلب فترة

تتراوح بين ستة وثمانية أسابيع بحد أدنى ، لكى يلاحظ أى شخص آثار مثل هذه البرامج .

إليكم مثالاً آخر لتوضيح هذه النقطة . جاءنى رجل ، يبلغ من العمر ستة وثلاثين عامًا ، يشكو من اضطرابات هضمية وحرقة بفم المعدة . ولقد كانت الأعراض التى يعانى منها متكررة بشكل مستمر ، لدرجة أنه درج على تعاطى مضادات للحموضة بدون وصفة طبية بشكل منتظم . ولقد كان محامياً يعيش حياة عملية مرهقة ، وكان سعيدًا فى علاقته الزوجية . وكان يحتسى أربعة أكواب من القهوة ، ويمارس لعبة كرة المضرب على سبيل التمرين ، واعتاد تناول وجبات صحية إلى حد ما بالمنزل ، ولكنه كثيرًا ما كان يتناول الغداء بالخارج بصحبة عملائه ، وعادة ما كان ينغمس فى تناول أكلات مكسيكية دسمة . وعلى الرغم من أن الفحص الطبى الأخير للمحامى ، بما فى ذلك فحوصات الدم ، كانت طبيعية إلا أن طبيبه اقترح عليه تجربة دواء بوصفة طبية لتثبيط إنتاج الأحماض بالمعدة . وعندما سمعت إلى إجابات هذا الرجل على الأسئلة العديدة التى طرحتها عليه بشأن حياته ، شعرت بأنه يتمتع بصحة جيدة عمومًا ، ولكنه كان يعانى من مشاكل فى نظامه الغذائى ، وعاداته ، وأسلوب تعاطيه مع التوتر والضغوط .

ولقد أعطيته برنامجاً يتبعه يبدأ بالكف عن تناول القهوة ـ وهى من أشهر مسببات اضطراب المعدة ـ واقترحت عليه إدخال تعديلات على نظامه الغذائى ، بما فى ذلك مطاعم مختلفة يمكنه التردد عليها ، وأكلات خاصة يمكنه طلبها كلما تناول طعامه بالخارج . ولقد لقنته تمرينًا للتنفس يساعده على الاسترخاء ، وهو من التمارين التى سأعلمكم إياها ضمن برنامج الأسابيع الثمانية . وحثثته على الاستعانة بالتنفس والتمرينات الرياضية كوسيلة للانحراف عن روتينه اليومى . وبحثت معه إمكانات ترسيخ روتين تدريبى لا يعتمد على الألعاب التنافسية ، واكتشفت أنه كان من هواة ركوب الدراجات المتحمسين ، بيد أنه لم يعد يركبها سوى فيما ندر . وأخيرًا ، أطلعته على مستخلص عرق السوس المعروف اختصارًا باسم (DGL) يمكنه الحصول عليه من أى محل للأطعمة الصحية كبديل لمضادات الحموضة والدواء الذى يصرف بوصفة طبية . (يساعد عرق السوس على بناء الغلاف المخاطى لبطانة المعدة مما يجعلها أكثر مقاومة للأثر المزعج للأحماض) . ونظرًا لأن هذا المريض لم يرد أن

يخضع لأية فحوصات طبية أخرى ، وعقارات دوائية ، وشك في أن الأعراض التي انتابته ما هي إلا إنذار بضرورة إدخال تغييرات على حياته ، فقد قبل توصياتي عن طيب خاطر ، وبدا لي أنه مستعد لمحاولة العمل بها . لقد طلبت منه الاتصال بي شهريًا ليخطرني بتطور حالته .

وعندما اتصل بي لأول مرة ، بعد شهر واحد ، قال إنه وجد أنه من السهل اتباع بعض اقتراحاتي ، فيما شق عليه اتباع البعض الآخر منها . فكان من السهل عليه احتساء مستخلص عرق السوس الذي ساعده على التخلص من مضادات الحموضة تدريجيًا . كذلك سهل عليه ممارسة تمارين التنفس لأنه شعر بنتائجها الفورية التي جعلته ينعم بالاسترخاء . ولكن ، كان من الصعب عليه الكف عن احتساء القهوة . فقد خفض عدد الأكواب التي يحتسيها يوميًا إلى كوبين ، بيد أنه لم يستطع أن يكف عن هذين الكوبين لأنه كان يشعر بإرهاق شديد في الصباح يمنعه من مواصلة يوم عمله . وكان يحاول التغيير من أسلوب أكله بالخارج أيضًا ، ولكنه لم يقرب دراجته قط . وبدلا من احتساء شرابه اليومي بعد العمل ، صار يحتسيه يومًا بعد يوم . وتحسنت الأعراض التي كانت تنتاب معدته " بعض الشيء " . وقلت له إنه يبلي بلاءً حسنًا ، وأنه يجب أن يتمهل ولا يتعجل الأمور ، وأن يبذل جهدًا حثيثًا للتخلص من إدمانه للقهوة . واقترحت عليه تجربة بديل للقهوة قائم على الحبوب أو الشاي العشبي مثل شاي البابونج أو النعناع الفلفلي ، وكلاهما يسكن المعدة . وعندما اكتشف أنه لا يستطيع العيش بدون الكافين ، اقترحت عليه تجربة الشاي الأخضر الياباني كبديل للقهوة . فالشاي الأخضر لا يخلو فحسب من أغلب مهيجات المعدة الموجودة بالقهوة ، بل إنه يكفل العديد من الفوائد الصحية التي لا تؤمنها القهوة . (للشاي الأخضر آثار مخفضة للكولسترول ومانعة للإصابة بالسرطان) .

وكان بعد شهرين أفضل حالا . فقد صار يحتسي كوبين من الشاي الأخضر صباحًا بدلا من القهوة ، وعلى الرغم من صعوبة تكيفه مع هذا التحول ، واشتياقه للقهوة ، إلا أن معدته صارت أفضل بكثير لدرجة أنه كان سعيدًا بالتغيير . ولقد كان متحمسًا بشأن تمرين التنفس . وقال تعليقًا على ذلك " أعتقد أنني أدمنت هذا التمرين ، ولكنه إدمان صحي " . ولقد شرع في ركوب الدراجة بعد ساعات العمل ، ومارس كرة المضرب بعطلات نهاية الأسبوع ،

واستمتع بوقته أكثر . هذا ، وقد تحسنت أنماط تناوله الطعام بالخارج . وأقر بأنه ينام بشكل أفضل ، ويشعر بقدر أكبر من الطاقة بشكل عام .

وبعد شهر ثالث ، اتصل ليقول إنه يعتقد أنه ليس بحاجة للاتصال بى مرة أخرى . فقد صار يستعين بمستخلص عرق السوس بين الحين والآخر فقط ، ولم يعد يعانى من أية اضطرابات معوية تقريبًا ، وصار قادرًا حتى على تناول وجبة مكسيكية بين الفينة والأخرى . وصار يطيب له أن يحتسى " شرابًا أحياناً مع الأصدقاء " ، ولكنه لم يعد يحتسى المشروبات الضارة لكى يسترخى فى نهاية يوم عمله .

إن تجربة هذا المريض فيما يتعلق بتغيير عاداته القديمة نموذجية . فتعريف العادات هو أنها سلوك متكرر ؛ ومن هذا المنطلق فهى سهلة ومألوفة للمرء ، وهى الروتين الذى نقع أسرى له خلال رحلتنا فى دروب الحياة . وتغيير العادات أمر شاق ، خاصة فى البداية ؛ إذ يتطلب مجهودًا ووقتًا محددين من أجل ترسيخ التغييرات الجديدة . لقد استغرق الأمر ، مع هذا الرجل ، نحو شهرين لتغيير عادة احتساء القهوة بالرغم من أنها كانت تتسبب له فى اضطرابات معوية .

ماذا عن إدخال تغييرات رئيسية على عادات الأكل أو التمرينات الرياضية ، مثل تجنب اللحوم أو الشروع فى المشى يومياً ؟ لقد تقدمت بهذه التوصيات لعديد من مرضاى الذى استشارونى بشأن حالاتهم الصحية ، ولقد شاهدت أشخاصًا بمنتجعات صحية ومراكز للياقة البدنية يحاولون أن يخطوا خطواتهم الأولى . ومرة أخرى ، أعتقد أن النجاح يتطلب عاملين : حافزا وإرادة للشروع فى التغيير ، بجانب الوقت اللازم لممارسة الأنماط الجديدة وتأصيلها بحياة المرء . ومرة أخرى ، فإننى أعتقد أن مدة شهرين هى الحد الأدنى من الوقت اللازم لإتمام هذه العملية .

إليكم حالة أخرى وثيقة الصلة بالموضوع : استشارنى شاب فى أوائل العقد الثانى من عمره بشأن القلق الذى ينتابه . لقد أقر لى بأنه دائمًا متوتر وعصبى ، وأنه يعانى من أعراض شبيهة باضطرابات معوية ، وتعرق فى كفيه قبل الامتحانات ، مصحوبة أحيانًا بنوبات إسهال . وخلال الأعوام القليلة الماضية ، تعرض لنوبات قلق حادة بدأت دون سابق إنذار ، انتابته فى أغلب الأحيان أثناء جلوسه إلى مكتبه . (وكان يعمل مبرمجاً بأحد المراكز الطبية الجامعية) .

وكان يشرع في التنفس بسرعة وبشكل سطحي لدرجة أنه يشعر بعجزه عن التقاط أنفاسه . وفي نفس الوقت ، كان لونه يميل إلى الشحوب ، ويشعر ببرودة جلده ورطوبته . ودائمًا ما كان يصاحب هذه الأعراض شعور بالرهبة كما لو أن كارثة ما على وشك أن تقع . وكانت هذه النوبات تدوم لفترة تتراوح ما بين دقائق معدودة وحتى ما يزيد على الساعة الواحدة ، تاركة إياه مشوشًا وعاجزًا عن التركيز بقية اليوم . وشَخَّصَ أحد الأطباء النفسانيين ـ الذين تردد عليهم مرات قلائل ـ حالته بأنه يعاني من اضطراب القلق ، وأحاله إلى طبيب وصف له دواء مضاد للقلق ، بيد أن المريض لم يعجبه الشعور الذى كان يحسه عند تعاطي هذا الدواء (حيث أثر بالسلب على تركيزه وذاكرته في العمل) . ولقد كان قلقًا لأن النوبات كانت في ازدياد مستمر .

لقد كان هذا المريض في حاجة إلى طب نمط الحياة . كان نظامه الغذائي لا بأس به ؛ فلم يكن يحتسي الخمور ، ولا التبغ ، ولا الكافين ، ولا غيره من المخدرات ؛ ولكنه لم يمارس أية تمارين رياضية ، ولم يتلق أي تدريب على مهارات الاسترخاء ، وكان انعزاليا بعض الشيء ، كما كان ينفق وقتًا مغالى فيه ـ في رأيي الشخصي ـ في تصفح شبكة الإنترنت ، ومتابعة الأخبار العالمية الأمر الذى كان يضايقه عمومًا . أوصيته بالتمشية اليومية ، وممارسة تمارين التنفس ؛ إذ إنني أعتبر أن هذه التمارين علاجات خاصة للقلق . وشجعته على الامتناع عن متابعة الأخبار ـ وهي نفس النصيحة التي سأسديها لكم في برنامج الأسابيع الثمانية ـ وأعلمته بمخاطر إدمان الإنترنت ؛ وأحلته إلى استشاري تراءى لي أنه قادر على مساعدته في التغلب على مشكلة انزوائه الاجتماعي . وأخبرته أيضًا كيف يستخدم مسحة من زهرة الآلام كعلاج شعبي يُباع بمحلات الأطعمة الصحية ، مستخلصة من نبات أمريكي الأصل يعرف باسم (Passiflora incarnate) له آثار مرخية بسيطة جدًا . لقد أرهبته نوبات القلق لدرجة أنها جعلته طيعًا جدًا وممتثلا للعلاج . فعمل بكافة توصياتي ، ووعدني باتباعها للنهاية .

ولقد فعل . ولكن بعد مرور شهر واحد ، شعر بالإحباط ، لأنه لم ير أي تقدم يذكر ، وكان ميالا بشدة للعودة لروتينه القديم ـ وأن يتخلى عن التمشية ، ويعود إلى الإنترنت والأخبار . لم تقل نوبات القلق التي كانت تنتابه . ولم أزد عن أن قلت له أن يستمر في العمل بتوصياتي ، ويتحلى بالصبر ، وأن يمارس

تمارين التنفس بتفان ، بواقع مرتين في اليوم كحد أدنى كلما شعر ببداية نوبة قلق تجتاحه . وبعد شهر آخر ، أقر بأن نوبات القلق تقل في تواترها وشدتها ، الأمر الذى حفزه على الالتزام بالبرنامج رغم استغنائه عن مسحة زهرة الآلام وبرر هذا بقوله : " لأننى لا أعتقد أنها تفيدنى البتة " . ولقد شعر " بمزيد من الطاقة والثقة بالنفس " ، وأضاف أنه لا يمكن أن يتخيل يومًا يمر عليه دون أن يمارس تمارين التنفس والمشي . لقد مرت ستة أشهر كاملة قبل أن تتوقف نوبات القلق كلياً . وحينها ، صارت عاداته الجديدة جزءًا لا يتجزأ من حياته ، واكتشف أنه يستطيع تحمل تمضية وقت إضافي على شبكة الإنترنت ، ومطالعة القليل من الأخبار دون أن يفقد توازنه . وفي رأيي الشخصي ، فإن نقطة التحول بالنسبة له جاءت بعد شهرين فقط عندما بدأت أنماط حياته الجديدة ـ الأنفع صحيًا ـ في الثبات والتحول إلى عادات راسخة .

وعلى ذلك ، فمن خلال متابعة آثار العلاجات الطبيعية ، ومراقبة الناس وهم بصدد محاولة إدخال تغييرات دائمة على حياتهم ، توصلت أخيرًا إلى أن مدة الشهرين ـ أى ثمانية أسابيع ـ هى الفترة الحرجة التى تبدأ فيها آثار الأنظمة العلاجية فى الظهور ، واللازمة لإبدال العادات القديمة بأخرى جديدة . ولا أعنى بذلك أن بعض التغيرات قد لا تتجلى قبل هذه الفترة ، أو أن الحاجة قد لا تستدعى المزيد من الوقت للآخرين . ولكن ، إذا استطعت أن تتبع برنامج للحياة الصحية لشهرين ، فستكون قد التزمت بالوقت والجهد اللازمين لكى يؤتى البرنامج ثماره . وإذا سرت على نهج برنامج الأسابيع الثمانية المنصوص عليه فى هذا الكتاب للنهاية ، ستكون قد شرعت فى النهوض بوظيفة منظومة الشفاء بجسمك ، وستكون قد التزمت بأسلوب الصحة المثالية لآخر العمر .

وآمل أن يحقق كل من يتبع هذا البرنامج النجاح الذى حققه هؤلاء الأشخاص التالى ذكرهم :

- " لورا تاباراتشي " من مدينة " بوجكيبسى " بولاية " نيويورك " : " لقد اتبعت برنامج الأسابيع الثمانية لدكتور " ويل " ! وحصلت على نتائج رائعة . فمن الواضح أن جهازى المناعى صار أقوى بكثير . ولقد تعلمت أن أتنفس بشكل مختلف ، وصار لدى وعى متزايد بالطريقة التى يستجيب

بها جسمى للمواقف المختلفة . ولقد ألهمت النظر فى الطريقة التى أعيش بها حياتى " .

- " دينيس ستيتس " من مدينة " دينفيل " ، بولاية " نيوجيرسى " : " لقد اتبعت برنامج الأسابيع الثمانية الخاص بك كليًا تقريبًا (بنسبة ٩٨ ٪) ؛ وصرت أشعر بصحة أفضل بدنيًا ، وذهنيًا ، وروحانياً . وأصبحت أتمتع بقدر أكبر من الطاقة ، وصرت أنام نومًا هانئاً لفترات أطول ، كما أننى أشعر بقدر أكبر من السعادة ، والسكون ، وقدر أقل من القلق والتوتر . وصار جهازى المناعى أقوى ، ولم أعد أصاب بالبرد . كما أننى لا أصاب بالإرهاق بعد يوم حافل . ولقد تحسنت اختبارات الدم الخاصة بى ، وصرت أمارس نشاط يومى بقدر أكبر من النشاط عمومًا " .

الجزء الثانى

برنامج الأسابيع الثمانية

٥

الأسبوع الأول

تهنئتى القلبية ! إنكم على وشك خوض تجربة مثيرة وصحية من أجل إعادة صياغة أسلوب حياتكم بغية التمتع بصحة مثالية . سأعطيكم إرشادات محددة لإجراءات يتعين عليكم تنفيذها ، وكذلك لتغييرات يتعين عليكم إدخالها على نظامكم الغذائي ، وأساليب ممارستكم للتمارين الرياضية . وسأطلعكم على المكملات الغذائية الآمنة والفعالة ، وسأقدم لكم أيضًا مقترحات بشأن استغلال العلاقة بين العقل والجسم ، وزيادة طاقتكم الروحانية . أولا ، سأرسم لكم الخطوط العريضة لخطوات هذا الأسبوع الاستهلالى لبرنامج الأسابيع الثمانية ؛ وبعدها سأعرض عليكم تعليقًا مكثفًا حول كل خطوة من هذه الخطوات بحيث تستوعبون أسباب الإقدام عليها . لنبدأ الآن !

الإجراءات

- ابدأ بفحص خزانة الطعام والمؤن والثلاجة لتحديد الأطعمة غير الصحية والتخلص منها . تخلص من كافة أنواع الزيوت فيما عدا زيت الزيتون الطازج ، وتخلص من زيت الزيتون الذى تفوح رائحته العتيقة الفاسدة . وتخلص كذلك من أى سمن صناعى ، وسمن نباتى ، والمنتجات المصنعة بها (مثل الكعك ، والرقائق الناشفة) . وتخلص أيضًا من أية منتجات مصنعة بزيت بذرة القطن . واقرأ ملصقات كافة الأطعمة بحيث يمكن التخلص من أى منتج يحتوى على أى نوع من أنواع الزيوت المهدرجة

جزئيًا . وابحث أيضًا على هذه الملصقات عن الدهون المتحولة ، وهى مركبات خطرة موجودة بالزيوت المهدرجة جزئيًا . يجب ألا تشتمل الأطعمة التى تتناولها على أية دهون متحولة على الإطلاق . وإذا لم يتح لديك زيت زيتون بكر ممتاز ، اشتر زجاجة منه واشرع فى استعمالها . وقد تكون أيضًا فى حاجة إلى شراء زجاجة صغيرة من زيت الكانولا المستخلص بالعصر الميكانيكى من أحد محال الأطعمة الصحية ، وكمية من زيت السمسم الغامق المحمص من محل بقالة يابانى أو صينى ، أو من قسم الأطعمة الأسيوية بالمتجر المركزى .

- تخلص من أى مُحَلِّيات اصطناعية تشتمل على السكارين أو " الأسبارتام " (أحد المحليات القليلة السعرات الحرارية) ، وأية منتجات تصنع بها . إن المُحَلِّيات غير المغذية مثل " السوكرالوز " تبدو أفضل فى الوقت الراهن ، ولكننى أحثك على تجنبها .
- تخلص من أية منتجات تحتوى على ألوان اصطناعية (توضح على الملصق بعبارات مثل " ألوان مضافة " ، " ملونة اصطناعيًا " ، أو يشار إليها باسم لون معين مثل " FD & C red #3 ") .
- التزم بقراءة ملصقات كافة الأطعمة التى تقوم بشرائها . وانتبه تحديدًا لمحتوى الدهون ، خاصة الدهون المشبعة والدهون المتحولة . إننى أود أن تحافظوا على الكميات التى تتناولوها من الدهون بحيث لا تتعدى ٣٠ ٪ من السعرات الحرارية ، كما أريدكم أن تخفضوا من الدهون المشبعة إلى أقصى حد ممكن . إن النظام الغذائى الذى قوامه فى اليوم الواحد ٢٠٠٠ سعرًا حراريًا من الممكن أن يشتمل على ٦٠٠ سعر حرارى من الدهون ، وهو ما يوازى نحو ٧٠ جراماً . وبشكل نموذجى ، لا يجب أن تتعدى السعرات الحرارية المستقاة من الدهون المشبعة ١٠٠ سعر حرارى (أى ما بين ١٠ و ٢٠ جراماً) . ولا تشتروا أية منتجات تشى ملصقاتها بمكونات كيميائية أكثر من المكونات المتعارف عليها .

النظام الغذائي

- ابدءوا في تناول بعض البروكلي هذا الأسبوع . إذا كنتم تحبون هذا النوع من الخضراوات ، وتعرفون أساليب مختلفة لإعداده ، فلابد أنكم على علم بما تفعلونه ، تناولوا البروكلي مرتين هذا الأسبوع .
- تناولوا السلمون (على أن تقتصروا على الأنواع البرية فقط ، والسلمون الأحمر) ، أو السردين ، أو الرنجة مرة واحدة على الأقل هذا الأسبوع . إذا لم تكن لديكم رغبة في تناول الأسماك ، اشتروا بذور الكتان من محل للأطعمة الصحية ، وقوموا بطحنها ، ورشوها على طعامكم مرة أو مرتين هذا الأسبوع .

المكملات الغذائية

- اشرعوا في تناول مزيج من مضادات الأكسدة الذي سأوصيكم به . يتضمن هذا المزيج فيتامين ج ، والسيلينيوم ، وفيتامين هـ ، والكاروتنيدات المختلطة ، وتميم الإنزيم ١٠ (CoQ_{10}) . لمزيد من المعلومات ، انظر صفحة ٦٠ ، والملحق لتوصياتي المفصلة ، بما في ذلك عدد من الفيتامينات يتم تناولها بشكل يومي وما ينبغي أن تشتمل عليه .

التمارين الرياضية

- حاول أن تمشي لمدة ١٠ دقائق يوميًا لخمس أيام هذا الأسبوع . إذا كنت تتبع برنامجًا لممارسة رياضة الأيروبكس بخلاف المشي ، احرص على المشي إضافة إلى هذه التمارين .

التمارين الذهنية / الروحانية

- فكر في تجاربك مع الشفاء . ضع قائمة بالأمراض أو الإصابات أو المشاكل الصحية التي تعافيت منها في العامين الماضيين . ضع خطًا تحت أي شيء قمت به للتعجيل بعملية الشفاء .

- ابدأ فى ممارسة تمرين مراقبة التنفس لخمس دقائق يوميًا .
- اشتر باقة من الزهور لتزيين منزلك بها ، واحرص على وضعها فى مكان يمكنك من الاستمتاع بها .

تعليق

الإجراءات

لقد طلبت منكم إخلاء خزائن الطعام والثلاجات من أى أطعمة غير صحية بداية من الدهون وحتى الزيوت . إليكم المسوغ المنطقى لذلك :

إن الدهون منتهية الصلاحية خطيرة جدًا على الصحة . فعندما تتعرض للهواء ، تتأكسد الدهون . والدهون المتعددة غير المشبعة أكثر استعدادًا للتأكسد مقارنة بالدهون أحادية التشبع التى هى أسرع تأكسدًا من الدهون المشبعة . وتزداد معدلات الأكسدة بزيادة تعرض الدهون إلى الضوء ودرجات الحرارة الأعلى . وبتطور عملية الأكسدة ، تصبح الدهون فاسدة ، وهو ما يمكن التأكد منه بحاسة الشم . ويمكن للدهون المؤكسدة تدمير الحامض النووى الريبى (DNA) ، وتعزز هذه الدهون تكون الخلايا السرطانية ، وتعجل من الكبر والتغييرات التنكسية فى خلايانا . احرص دائماً على شم الزيوت قبل استخدامها على أن تتخلص من أى نوع تشك فى فساده . إنها لفكرة سديدة أيضًا أن تعوِّد نفسك على شم الطعام الذى يشتمل على الدهون قبل أن تتناوله ، خاصة الجوز ، والرقائق ، والأطعمة الخفيفة ، لكى تتأكد من عدم تأكسد الزيوت . عندما تقوم بشراء الزيوت ، اشتر عبوات أصغر ، واحتفظ بها بالثلاجة ، واستنفدها بسرعة .

إن النزوع إلى التأكسد بسرعة هى المشكلة التى تشوب أغلب الزيوت النباتية ، خاصة غير المشبعة منها التى تعج بها أرفف المتاجر الكبرى : زيت العصفر ، وزيت عباد الشمس ، وزيت الذرة ، وزيت السمسم ، وزيت الصويا . إننى لا أوصي باستخدام أى من هذه الأنواع . إن الاستثناء الوحيد بالنسبة لى هو زيت السمسم الغامق المحمص وهو مكوِّن شهير بالمطبخين الصينى واليابانى . ورائحة هذا الزيت قوية جدًا لدرجة أنه يجب أن يستخدم بكميات

قليلة جدًا ـ من قطرات قليلة وحتى ملعقة صغيرة واحدة أو ملعقتين على الأكثر ـ لتتبيل الحساء والأطباق المعدة بالتسخين البطيء في نهاية الطهي ؛ ويمكن استخدام هذا النوع أيضًا لعمل مرق سلطة رائع منخفض الدهون .

إن أفضل زيت يمكنكم استخدامه طوال الوقت هو زيت الزيتون . فهو يحتوى في أغلبه على دهون أحادية التشبع التي يبدو أنها أفضل بكثير لأجسامنا من الدهون غير المشبعة أو الدهون المشبعة . ويبدو أننا قادرون على معالجة حمض الأوليك ، وهو الحمض الدهني الأساسي بزيت الزيتون ، بشكل أفضل من أي حمض دهني آخر . علاوة على ذلك ، فالشعوب التي تعتمد على زيت الزيتون كمصدر للدهون الأساسية بنظامها الغذائي تتمتع بمعدلات منخفضة من أمراض القلب والسرطان مقارنة بالأمريكان وأغلب الأوروبيين ، بالرغم من أن كميات الدهون التي يتناولونها ليست أقل بكثير . تذكر أن زيت الزيتون يحتوى على دهون على كل حال ؛ والإفراط في تناوله من الممكن أن يزيد من معدلات الكولسترول ويساهم في الإصابة بالسمنة . ولكن باستخدامه باعتدال ، ستجدون أنه مكون صحي من الممكن أن يضفي على الطعام جاذبية أكبر بكثير . اشتر نوعًا جيدًا من زيت الزيتون البكر الممتاز ـ وهو المستخلص من أول عملية عصر خفيف للزيتون ـ كي يمكنك الاستمتاع بمذاقه الطيب الغني . واستعمل حواسك لتتعرف على هذا النوع وخاصة عينيك وأنفك ؛ فأفضل زيوت الزيتون خضراء اللون أو صفراء مائلة للأخضر ولها رائحة شبيهة بالفاكهة . وكثيرًا ما لا يوصي الطهاة الخبراء باستخدام زيت الزيتون البكر في الطهي لأن استخدامه يجب أن يقتصر على السلطات والأطباق الخاصة في رأيهم . ولكنني أخالفهم الرأي . كما الحال بالنسبة لغيره من الزيوت ، احتفظ بهذا الزيت بالثلاجة للحفاظ عليه من الضوء ، والحرارة ، والتأكسد الناتج عن تعرضه لمثل هذه المؤثرات . سيتجمد زيت الزيتون ببطء في درجات الحرارة المنخفضة ، ولكن من السهل إعادته إلى حالته السائلة بواسطة وضع الزجاجة في الماء الساخن لبضع دقائق . (إذا كنت تكثر من استخدام زيت الزيتون ، يمكنك الاحتفاظ بكمية صغيرة في درجة حرارة الغرفة للتيسير على نفسك) .

إذا كنت بحاجة لاستخدام زيت ما في أحد الأطباق التي تقوم بإعدادها ، بيد أن نكهة زيت الزيتون لا تناسب هذا الطبق ، فإنني أقترح عليك زيت الكانولا ، وهو زيت أحادي التشبع عديم الرائحة يستخلص من بذرة نبات من

عائلة الخردل . خلال السنوات الأخيرة ، اكتسب زيت الكانولا سمعة واسعة باعتباره زيتاً صحياً للقلب ، بيد أننى أعتبره منافساً ضعيفاً لزيت الزيتون . إن زيت الكانولا لا يشتمل فى أغلبه على حمض الأوليك ، كما أننا لا نملك دليلاً شبيهاً بالدليل الذى بحوزتنا بشأن زيت الزيتون ، على ارتباطه بالصحة الجيدة فى المجتمعات التى تكثر من استخدامه . وعلى كل حال ، فإن زيت الكانولا الذى ستعثر عليه بأغلب المحال ليس مقبولاً حيث تم استخلاصه إما باستخدام مذيبات كيميائية أو عمليات عصر سريعة تتولد عنها درجات حرارة عالية ؛ وطريقتا الاستخلاص السابقتان تبدلان من التركيب الكيميائى للحمض الدهنى بأشكال غير مواتية . (سأسهب فى شرح هذه النقطة عندما أطلعكم على السبب وراء وجوب تخلصكم من أى سمن صناعى ربما تستخدمونه) . علاوة على ذلك ، فإن منتجى زيت الكانولا يستعينون بالكثير من المبيدات الحشرية التى يمكن أن تستقر بعض رواسبها بالمنتج النهائى . ولهذا ، فإننى أوصى فقط بزيت الكانولا العضوى المستخلص بالعصر الآلى دون إضافة مواد كيميائية ، ومن الأرجح أن يتاح هذا النوع بمحلات الأطعمة الطبيعية .

والآن ننتقل إلى السمن الصناعى . هناك شائبتان تشوبان هذا السمن وتجعلانه غير صالح للاستعمال من قبل أى شخص يسعى للتمتع بصحة مثالية . أولاً ، إن عملية تجميد الزيوت النباتية بغية إنتاج الأصناف التى تفرش على الخبز وما شابه تزيد من نسبة الدهون المشبعة ، ومن ثم تقلص من أية ميزة تميزها عن الزبد في سياق تجنيب الإنسان الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية . وثانيًا ، وهى الشائبة الأهم بالنسبة لى ، لأنها تمثل خطرًا لا يدركه كثير من الأطباء ، فإن عملية هدرجة الزيوت اصطناعيًا تشوه الأحماض الدهنية ، مما ينتج عنه أنواع غير طبيعية تعرف باسم الأحماض الدهنية المتحولة . والسماح بدخول هذه الأحماض لجسمك قد يخل بتوازن النظام الهرمونى الذى ينظم آلية الشفاء ، ويؤدى إلى تكون أغشية خلايا هرمونية معيبة ، ويعزز من نمو الخلايا السرطانية .

إذا تحتم الاختيار ما بين الزبد والسمن الصناعى ، فاختر الزبد دائماً . ولكننى آمل أن تتمكنوا من خفض استهلاككم للزبد أيضًا ، لأنه أحد أخطر مصادر الدهون المشبعة بأنظمتنا الغذائية التى من الواضح أن لها دور فى الإصابة

بالتصلب العصيدى وغيره من الأمراض التى تصيب الشرايين . من الممكن أن نتعود على الاستمتاع بالخبز الجيد دون أية إضافات عليه ، والخضراوات دون زبد أو سمن صناعي . وإذا لم يكن لديك مفر من إضافة الدهون إلى الخبز ، جرب القليل من زيت الزيتون أو بعض الأفوكادو المهروس والمتبل (وهو مصدر من مصادر الزيوت أحادية التشبع) . يمكنكم أيضًا العثور بمحال الأطعمة الطبيعية على أصناف مستحلبة جديدة مصنعة من الزيوت النباتية دون تعريضها للحرارة أو الهدرجة .

ولنفس أسباب اعتراضي على السمن الصناعى كطعام ، فإننى أوصيكم أيضًا بتجنب كل المصادر الأخرى للدهون المجمدة اصطناعيًا . فمن السهل الاستغناء عن السمن النباتي الجامد . والأصعب من ذلك هو الاستغناء عن كافة المنتجات التجارية المصنوعة بالزيوت المهدرجة جزئيًا ، فالمصنعون يفضلون هذه الدهون غير الطبيعية لأنها تتأكسد بمعدل أبطأ من الزيوت السائلة مما يؤدى إلى إطالة عمرها . ومهما كانت جودة الزيوت التى تدخل فى عملية الهدرجة الجزئية ، فإن الناتج غير طبيعى وغير صحى دائماً ، إذ إنه يحفل بالأحماض الدهنية المتحولة . وكما هو متوقع ، فإن الأدلة الطبية المتراكمة أرغمت المصنعين على التصريح بوجود هذه الأحماض على ملصقات الأطعمة والالتزام بالحد منها . ولا يسعنى التشجيع أكثر من اللازم على قراءة الملصقات بدقة وحذر ، وتجنب كافة المنتجات التى تحتوى على الزيوت مهدرجة جزئيًا ، التى تحفل بها الأطعمة الخفيفة ، والمخبوزات ، والكعك ، والقرمشات ، والأصناف التى تدهن على الخبز وما شابه ، وكثير من المنتجات التى تعج بها محلات البقالة والمتاجر الكبرى .

لقد طلبت منكم أن تتجنبوا زيت بذرة القطن وكل المنتجات التى تعتمد عليه فى صناعتها لأنه يحتوى على نسبة عالية من الدهون المشبعة ، وقد يشتمل أيضًا على سموم طبيعية علاوة على مستويات عالية من المبيدات الحشرية إذ يستخدم المزارعون العديد من الكيماويات الزراعية لزراعة القطن . ومرة أخرى أشدد على ضرورة التعود على قراءة الملصقات بدقة عند شراء الأطعمة .

إن الدهون هى واحدة من " المواد الغذائية كبيرة المقدار " التى نتناولها ؛ والبروتينات والمواد الكربوهيدراتية هما الأخريان كذلك . ولقد صار لدينا الآن معلومات ضخمة حول كيفية تأثير كمية ونوع الدهون التى نتناولها على

صحتنا ، وسأستمر فى إيجاز هذه النقطة لكم فى التعليقات التى تتبع التعليمات الأسبوعية . وسأطلعكم أيضًا على أحدث الحقائق التى لدىّ بشأن الاختيار السديد للبروتينات والكربوهيدرات ، بما يحمى ويعزز من قدراتكم على الشفاء الطبيعى .

إن المنتجات التى طلبت منكم التخلص منها هذا الأسبوع هى الأطعمة التى تشتمل على المُحليَّات والألوان الاصطناعية ، وعدد كبير من الإضافات الكيميائية . ولا تتطلب هذه المواد تعليقًا مطولا .

لا يوجد ، ولو ، دليل واحد يعضد من الزعم بأن توافر المحليات الاصطناعية التى لا تحتوى على سعرات حرارية ساعدت أى شخص على إنقاص وزنه - وهو السبب الرئيسى لشيوع هذه المواد - بل ظهرت أدلة كافية تدعونا لاستبعادها من نظامنا الغذائى الصحى . جدير بالذكر أن كلا من السكارين ، والسِيكلَامات ، والأسبارتام (NutraSweet) لها مذاق عجيب ، كما أنها تؤدى لاضطرابات فسيولوجية لدى البعض (حيث تتسبب فى الإصابة بالصداع ، واضطراب الحيض ، على سبيل المثال) . ويشك بعض الخبراء فى أن هذه المواد تؤدى للإصابة بالسرطان ، وأن لها آثارا سامة على الجهاز العصبى . ولذا ، فمن الأفضل تناول كميات معتدلة من السكر عوضًا عن أى من هذه المواد غير الطبيعية .

وبالمثل ، فإن المواد الكيميائية المستخدمة لإضافة لون للأطعمة ، والعقاقير ، ومستحضرات التجميل ، هى مجموعة مشتبه فيها من الجزيئات عالية التفاعل ، قد تتفاعل مع الحامض النووى الريبى بطرق من شأنها زيادة التشوهات والتحولات الخبيثة للخلايا . اقرأ الملصقات وتجنب هذه المواد . إننى لا أمانع فى استخدام عوامل التلوين الطبيعية مثل " الأناتو " (الأصفر / البرتقالى) ، والبنجر (الأحمر / الأرجوانى) ، والكاروتين (الأصفر / البرتقالى) ، والعرمض (الأخضر) ، والكراميل (البنى) .

النظام الغذائى

تهدف التعديلات الغذائية الموصى بها فى برنامج الأسابيع الثمانية إلى الانتقال بك نحو تناول مقادير أقل من الدهون الرديئة (وبخاصة الدهون المهدرجة جزئيًا والمشبعة) ، ومقادير أقل من البروتين الحيوانى ، ومقادير أكثر

من الحبوب الكاملة ، وغيرها من المواد الكربوهيدراتية التى تهضم بشكل أبطأ ، والمزيد من الفاكهة والخضراوات . لقد طلبت منكم هذا الأسبوع أن تتناولوا بعض البروكلى الطازج ، وهو أحد أعظم أفراد عائلة الملفوف فائدة ، أو العائلة الصليبية (يعنى هذا الاسم " حاملة الصليب " إشارة إلى شكل بتلات زهرة النبات فى هذه العائلة) . إن هذه الخضراوات الصليبية تتمتع بخصائص رائعة مناهضة للسرطان ؛ والبروكلى هو النوع الأكثر فعالية فى هذا الصدد ، والأدهى أن أحد مكوناته الأساسية ، ألا وهو مادة " السلفورافين " ، يباع على شكل أقراص (" البروكلى فى شكل أقراص ") بمحلات الأطعمة الصحية . وبالطبع فإن مادة " السلفورافين " المنفصلة فى شكل أقراص هى أبعد ما تكون عن البروكلى فى شكل أقراص بعد البيتا كاروتين عن كونه جزرا . ويحتوى البروكلى على العديد من المواد الغذائية ، والمركبات الوقائية ، علاوة على الألياف . إضافة إلى ذلك ، فمذاقه طيب ، ويبعث على السرور إذا ما طهى بشكل جيد .

لقد صادفت الكثير من أطباق البروكلى سيئة الإعداد طوال حياتى لدرجة لا تجعل منه مصدرًا للمتعة قط . فأسهل وسيلة لإفساد هذا الصنف هى الإفراط فى طهيه ، وإحالته إلى هريسة كريهة الرائحة ذات لون أخضر ضارب للصفرة . وأعتقد أن أغلب الناس الذين يعتقدون أنهم لا يحبون البروكلى لا يعرفونه إلا بهذا الشكل . إننى لا أوصى بتناول البروكلى نيئًا لأن طعمه ليس طيبًا هكذا ، كما أنه قد يكون أصعب فى هضمه بهذا الشكل . والبروكلى جيد التحضير ينبغى أن يكون لونه أخضر زاهياً ، وملمسه رقيقًا مقرمشًا ؛ ويطيب لى البروكلى مقرمشًا . ويتطلب ذلك خمس دقائق أو أقل من الطهى مما يعنى أنه لا ينبغى أن تضع الطنجرة على النار وتنساها . وتمتاز سيقان البروكلى بمذاق شهى إذا تم تقشيرها بشكل سليم ، وهناك أسلوب بسيط ـ ألا وهو التقشير لما وراء الطبقة الليفية ـ يجعل السيقان الأصغر حجمًا أرق ملمسًا . صحيح أن إعداد الخضراوات الطازجة يستغرق وقتًا طويلا ـ ولكن ليس فى حالة البروكلى ـ ولكن ما تحتاجه فعلا هو خبرة بكيفية إضافة نكهة ، وشكل جمالى ، وقيمة غذائية للبروكلى . آمل أن تبدءوا فى تجربة خضراوات جديدة ، وطرق طهى مبتكرة لها . إن الدليل العلمى الذى يدعم الآثار الوقائية للخضروات على الصحة العامة

قوى جدًا . فى الأسابيع القادمة من البرنامج ، سأقدم لكم مقترحات أخرى بشأن إثراء نظامكم الغذائى بالخضراوات ، ووصفات لإعدادها .

إن التعديل الغذائى الآخر الذى طلبت منكم إجراءه هو الشروع فى تناول بعض الأسماك ، إذا لم يكن هذا الصنف ضمن نظامكم الغذائى بالفعل . والأسماك التى اقترحتها عليكم هى الأسماك الزيتية التى تنتمى إلى المياه الشمالية الباردة : السلمون ، والسردين ، والرنجة ، والقد الأسود (السمك السلورى ، وسمك عروس البحر) . جدير بالذكر أن السلمون عالى الجودة ليس متاحًا بسهولة كما يعتقد أغلب الناس ، وهناك أوجه اختلافات حيوية بين الأنواع البرية والأنواع المستزرعة . إننى أوصى باختيار سلمون ألاسكا البرى ، خاصة السلمون الأحمر الذى يمكنكم الحصول عليه معلبًا وطازجًا أيضًا . إن السبب وراء تضمينى هذه الأسماك ببرنامج الأسابيع الثمانية هو أنها مصادر ممتازة لأحماض أوميجا ٣ الدهنية ، وهى دهون متميزة لها آثار مفيدة على العديد من وظائف جسم الإنسان . على سبيل المثال ، فإن هذه الدهون تثبط نزعة الدم للتخثر مما يقلص من احتمالات حدوث أزمة قلبية . وتحسن هذه الدهون من وضع المصل ـ الليبيد (دهون الدم) ، كما أنها تعدل من إنتاج الهرمونات (إيكوسانودات) التى تسيطر على نمو وإصلاح الأنسجة بما يقلص من الالتهابات المفرطة ، ويعزز من الشفاء . إذا لم تكن لديك رغبة فى تناول الأسماك ، هناك بعض المصادر النباتية لأحماض أوميجا ٣ سأطلعكم عليها بعض لحظات ، ولكن اعلموا أن تضمين نظامكم الغذائى بعض الأسماك قد يحسن من حالتكم الصحية من طرق أخرى . وبصفة عامة ، فإن الشعوب التى تتناول الأسماك يعيش أهلها أطول من غيرهم ، ويعانون من معدلات أقل من الأمراض مقارنة بالشعوب التى لا تتناول الأسماك ، وقد لا ترتبط أوجه الاختلاف بكميات أحماض أوميجا٣ التى يتم تعاطيها .

على الرغم من تحمسى للأسماك ، إلا أن لدى سببان للتخوف من التوصية بتناول مقادير كبيرة منها . السبب الأول له علاقة بالسموم البيئية التى تشتمل عليها الأسماك ـ بما فى ذلك الزئبق ، وثنائى الفينيل متعدد الكلورة ، والمواد المسرطنة التى عادة ما تعرف اختصارًا باسم " PCBs " ـ نتيجة تلويث البحيرات والأنهار ، والمحيطات . والسبب الثانى هو احتمال فقدان السمك كمورد طبيعى بالإفراط فى صيده بالبحيرات ، والأنهار ، والمحيطات . لننظر

إلى السلمون كمثال . إن أغلب السلمون الذى يقدم للناس فى أيامنا هذه مستزرع (" سلمون أطلسى ") . ويتمتع السلمون المستزرع بمذاق ، وبروتينات أقل ، ودهون أكثر من السلمون البرى ، كما أن محتوى أحماض أوميجا-٣ الدهنية قد لا تكون بنفس الكمية العالية . ومن الأرجح أيضًا أن السلمون المستزرع يحتوى على رواسب مبيدات حشرية ، ومضادات حيوية ، وغير ذلك من العقاقير التى تستخدم لمكافحة الأمراض التى تصيب الأسماك ، نظرًا لتكدسها فى مكان واحد فى حظائر المزارع . ومن الممكن أن تتفشى هذه الأمراض من الحظائر وتقضى على أعداد ضخمة من السلمون البرى . يفترض أغلب الناس أن استزراع الأسماك هو الحل الأمثل لإنقاذ الأجناس المهددة بالانقراض . وقليل منهم فقط هم الذين يعلمون أن هذا الأسلوب يهدد البيئة ، وأن إنتاج رطل واحد من السلمون يتطلب أرطالاً عديدة من الأسماك التى تقدم كغذاء للأولى . إن المحصلة النهائية لاستزراع السلمون هو الإفناء المتسارع لأعداد الأسماك بالمحيطات . إننى أعشق سلمون ألاسكا البرى ، وسأعطيكم وصفاتى المفضلة لإعداده فى نهاية هذا القسم . إن السلمون البرى مذاقه أفضل ، كما أنه يحتوى على مقادير أكثر من المواد الغذائية ، وليس لها نفس الأثر البيئى لتناول السلمون المستزرع ، ولا المخاطر الصحية المرتبطة به .

أما بالنسبة للأنواع الأخرى من الأسماك ، فاحذر من أن الأجناس الأضخم حجمًا ، والأكثر ميلا لتناول اللحوم من الأرجح أن تحتوى على مستويات خطرة من الملوثات . إننى أتجنب السمك السياف ، والمرلين ، وسمك القرش ، وسمك القنبر ، والماكريل الضخم لهذا السبب . إن حجم السمكة يرتبط بلا شك بما تحمله من سموم . إذا كان لا مفر من أن تتناول سمك التونة اليافع ، فحاول أن تبتاعه من الموردين الذى يشترون أسماكًا صغيرة (انظر الملحق) ؛ وكذلك الحال بالنسبة لسمك الهلبوت . علاوة على ذلك ، فأنا أتجنب القاروس الأخفس ، والأسماك الصخرية ، وأغلب أسماك النهاش لأن هذه الأجناس مهددة بالانقراض بسبب الصيد الجائر . جدير بالذكر أن أسماك القد ، وقد البولاك ، والسمك المفلطح ، والهلبوت ، وسمك موسى ، وسمك البلايس مازالت متوافرة نسبيًا فى المحيط الهادئ ، ولكنها مهددة بالانقراض فى الأطلسى . وأخيرًا ، فإن أسماك الورنك ، والأسماك الصخرية ، والقاروس الشيلى ، والهلبوت البرتقالى مهددة بالانقراض لأنها لا تبيض إلا فى الكبر ، كما فى حالة الهلبوت

البرتقالى الذى لا يبيض إلا عندما يبلغ الثلاثين من عمره ، وما لم يتم تقنين صيدها ، فستنقرض هذه الأسماك بسبب الصيد الجائر . وتتضمن الأجناس التى مازالت متوافرة وتتمتع برقابة جيدة سلمون ألاسكا ، والرنجة ، والسردين ، والأنشوجة ، والماكريل ، والماهى ماهى ، وهلبوت ألاسكا ، وتونة الألباكور بالمحيط الهادئ . حاول أن تتذكر هذه الفروق إذا كنت لاتزال تود الاستمتاع بتناول الأسماك .

والسردين مصدر آمن لأحماض أوميجا٣ . إننى أعشق السردين الطازج المشوى دون إضافات سوى الملح وعصير الليمون ، ويسعدنى أن أعلم أن هذا النوع متاح بوفرة . (فلم يكن فى إمكانى العثور عليه سوى فى مطاعم يونانية وإيطالية) . وبالطبع ، يمكنك شراء سردين معلب من أى متجر مركزى . جدير بالذكر أن الأنواع التى تحتوى على المياه أقل فى سعراتها الحرارية . وإذا اشتريت نوعًا غير مصفى من زيوته ـ ويفضل أن يحتوى على زيت السردين أو الزيتون ـ فاحرص على تصفية أكبر كمية ممكنة من الزيت قبل تناول السمك . إننى أحرص على هرس السردين المعلب ، وأضيف إليه الخردل والبصل لصنع طبقة فوقية ذات مذاق طيب . جرب هذه الطريقة ؛ فهى وسيلة سهلة لدمج الأسماك الدهنية بنظامك الغذائى .

يمكنك أيضًا أن تشترى المكملات الغذائية التى تحتوى على زيوت الأسماك من الصيدليات ومحلات الأطعمة الصحية إما فى شكلها السائل أو فى شكل كبسولات . إن الأشكال الأفضل من المكملات الغذائية التى تحتوى على زيوت الأسماك تصفى لإزالة أية ملوثات ، وهى ما أوصى بها . فهى بديل مقبول لتناول الأسماك الزيتية . تؤكد الأبحاث بأن بعض الناس من الممكن أن يفيدوا من تناول المكملات الغذائية التى تحتوى على زيوت الأسماك ، إضافة إلى تناول الأسماك الزيتية نفسها : وتحديدًا المصابون باضطرابات المناعة الذاتية أو الأمراض الالتهابية ، أو الأمراض القلبية ، أو مرض السكرى ، أو مقاومة الأنسولين ، أو أية اضطرابات ذهنية أو عاطفية (مثل الاكتئاب واضطراب المزاج ثنائى القطب) . ولأن هذه المكملات الغذائية من الممكن أن تؤثر على تخثر الدم ، فتجنبها عند تعاطيك أية عقاقير مضادة للتخثر مثل عقار " كومادين " (وارفارين) ، أو عند تعرضك لسكتة نزفية ، أو إذا كان من المقرر أن تخضع لعملية جراحية من أى نوع .

إذا كنت نباتيًا ، فابحث عن المكملات الغذائية التي تحتوى على أحماض أوميجا٣ المصنوعة من الطحالب (انظر الملحق) ، أو فكر فى إضافة بذور الكتان المطحونة حديثًا إلى نظامك الغذائى ؛ فهى رخيصة الثمن ، وتعد مصدرًا مناسبًا للأحماض الدهنية التى تريدها . اشتر بذور الكتان العضوية الكاملة من أحد محلات الأطعمة الصحية . واحتفظ بها بالثلاجة ، واطحن مقدار نصف كوب تقريبًا منها فى كل مرة باستخدام خلاط أو مطحنة بن . إن لهذه البذور المطحونة مذاقا شبيها بالجوز ومن الرائع إضافته للحبوب ، أو السلطات ، أو البطاطس ، أو الأرز ، أو الخضراوات المطبوخة . وملعقة واحدة من هذه الوجبة مرة واحدة يوميًا ستمنحك حصة جيدة من أحماض أوميجا٣ . اعلم أن البذور الكتان تحتوى على نسبة عالية من الألياف ، وستزيد من كثافة برازك ؛ وقد يكون لها أثر ملين لدى بعض الأشخاص . ويرحب أغلب الناس بهذا الأثر ، ولكن البعض لا يروق لهم . إذا سببت لك هذه البذور أية مشاكل ، فتناول كميات أقل منها .

ستجد الزجاجات البلاستيكية الغامقة اللون لزيت بذرة الكتان بثلاجات ومجمدات محلات الأكلات الطبيعية . وأعتقد أن وجبات بذور الكتان مفضلة إذ إنها أقل تكلفة وأطيب مذاقًا . ويتأكسد زيت بذرة الكتان سريعًا جدًا ما لم يتم التعامل معه وتعبئته بحرص ، ويفسد مذاقه حتى يشبه الدهانات الزيتية ، وهو دليل فساده ومن ثم لا يفضل إضافته للطعام . ومن الزيوت الأخرى الخاصة التى تحتوى على أحماض أوميجا٣ بيد أنها ليست متاحة بصفة عامة تلك المستخلصة من بذور القنب ، ونبات " تشيا " ، ونبات حشيشة الدينار . إن زيتى الكانولا والصويا هما الشائعان بين الزيوت النباتية التى تحتوى على أحماض أوميجا٣ ، ولو أن محتواهما لا يرقى إلى محتوى بذور الكتان .

ويعد الجوز مصدرًا نباتيًا آخر من مصادر أحماض أوميجا٣ ؛ يمكنك أن تتناول حفنة أو حفنتين من الجوز يوميًا ، أو ابحث عن زيت الجوز بمحلات الأطعمة المتميزة واستخدمه مع السلطة . إن النوع الوحيد من الخضراوات الذى يحتوى على أحماض أوميجا٣ هو الرجلة التى يتم تناولها أحياناً باعتبارها عشبا برياً آخر فى بلادنا ، ولكن من الشائع أن ينظر إليه باحتقار من قبل البساتنة باعتباره عشباً ضاراً . فى بقاع أخرى من العالم ، يزرع الناس الرجلة وتروق لهم كنوع من أنواع الخضراوات ؛ وكثيرًا ما يضيفها اليونانيون إلى الحساء

بأنواعه ، على سبيل المثال ، ويعتقد بعض الخبراء أنها تساهم في الصحة القلبية التي تكفلها حميات دول حوض البحر المتوسط . وتوفر قوائم البذور المتميزة أنواعاً متطورة من الرجلة للحدائق المنزلية . إذا كنت تفضل زراعة بعض الأصناف التي تتناولها ، فكر في زراعة هذا النبات المتسلق الذي يتمتع بأوراق صغيرة طرية الملمس .

إليكم بعض الوصفات التي ستساعدكم على العمل بالتوصيات الغذائية الواردة بالأسبوع الأول من البرنامج:

البروكلي

إليكم طريقة الإعداد المفضلة لدي لهذا الصنف الرائع الصحي من الخضروات :

نبتة واحدة كبيرة من البروكلي
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز
ملح بحسب الحاجة
عدد كبير من فصوص الثوم المقطعة
مسحوق الفلفل الأحمر بحسب الحاجة (اختياري)

١. شذب الجزء السفلي من سيقان البروكلي وتخلص منه . واقطع الجذر الأساسي لكل ساق ، وقم بتقشيرها إلى ما وراء الطبقة الليفية ، واقطع اللب إلى أجزاء يسهل تناولها . افصل رأس البروكلي إلى أجزاء يسهل أكلها ، وقشّر جزءاً من السطح الخارجي للسيقان الصغيرة لكي تجعلها أكثر رقة وليونة .
٢. اغسل البروكلي بالماء البارد ، وقم بتصفيته ، وضعه في قدر يحتوي على ربع كوب من الماء البارد ، وزيت الزيتون ، والملح المضاف بحسب الحاجة ، والثوم . أضف مقدارًا قليلاً من مسحوق الفلفل الأحمر إذا أردت الحصول على طبق حريف .
٣. قم بتسخين القدر حتى درجة الغليان ، وأحكم غطاءه ، ودعه يصدر بخارًا حتى يستحيل البروكلي إلى اللون الأخضر الزاهي ، ويصبح ملمسه مقرمشًا وهشًا جدًا ، وذلك لمدة خمس دقائق لا أكثر . أخرج

البروكلى بملعقة مثقوبة ، وقدمه على المائدة على الفور . يمكنك أيضًا إضافة البروكلى (مع أى سائل متبقى) إلى المكرونة المطبوخة (إننى أفضل مكرونة البينى أو الريجاتونى) ، على أن تتبل بجبن البارميزان إذا كنت تفضل ذلك .

هذا المقدار يكفى ٤ أشخاص

السلمون المشوى أو المسلوق

مرق تخليل

كوب من شراب الساكي
نصف كوب من صلصة الصويا الطبيعية أو صويا تاماري
ملعقة كبيرة من جذور الزنجبيل المبشورة
فصان من الثوم الطازج ، على أن يتم طحنهما
ملعقة كبيرة من السكر البنى الغامق

شرائح السلمون المخلية (على أن تكون حصة كل فرد ٦ أوقيات)
شرائح الليمون (اختيارية)

١. قم بتحضير مرق التخليل ، وصلصة الصويا الطبيعية (وهى نوع منخفض الصوديوم إن أردت) ، والزنجبيل ، والثوم ، والسكر البنى الغامق .
٢. قم بغسل شرائح السلمون تحت الماء البارد ، وضعها فى طبق زجاجى أو خزفى ، وصب مرق التخليل (الخل) عليها . قم بتغطية طبق السلمون ، واتركه ينقع فى الخل بالثلاجة لمدة تتراوح بين ساعة وثلاث ساعات ، على أن تقوم بصب السائل فوق أية أجزاء من السمك غير مغطاة مرة أو مرتين .
٣. قم بإعداد الشواية ، أو قم بتسخين الفرن حتى يصل إلى درجة حرارة عالية .
٤. قم بتصفية السمك ، وضعه على ورق ألومونيوم على الشواية أو على أحد أرفف الفرن .

٥. قم بطهي السمك كما تفضله ، ولكن احرص على ألا تحرق الطبخة . قدمها على الفور مضافًا إليها شرائح الليمون إن شئت . إنها وجبة رائعة بجانب الأرز ، والخضراوات المطبوخة أو السلطة .

شريحة سمك واحدة للفرد

السلمون المسلوق على نار هادئة

شرائح السلمون (حصة الفرد ٦ أوقيات)
جزرة واحدة مقطعة إلى شرائح
بصلة واحدة مقطعة إلى شرائح
ساق واحدة من الكرفس على أن تقطع إلى شرائح
شريحتان من الليمون
حزمة من البقدونس
٦ ورقات لورا (تركية إن أمكن)
ملح بحسب الحاجة
نصف ليمونة معصورة

١. قم بقطع شرائح السلمون إلى حصص فردية.
٢. ضع كلا من الجزر ، والبصل ، والكرفس ، والليمون ، والبقدونس ، وورقات اللورا (التركية ، لا ورق لورا كاليفورنيا ؛ إذا كان لديك ورق لورا كاليفورنيا ، استخدم نصف ورقة كبيرة) .
٣. أضف السمك ، والماء البارد لتغطيته ، والملح بحسب الحاجة ، وعصير الليمون . وقم بغلي القدر دون تغطيته .
٤. قم بغلي القدر برفق دون درجة الغليان ، ودع السمك ينضج لخمس دقائق .
٥. أطفئ النار ، واترك السمك دون مساس لعشر دقائق ، ثم قم بوضعه برفق على صحن تقديم الطعام ؛ سيكون السلمون قد نضج تمامًا . وستجد مذاقه رائعًا سواء تم تقديمه ساخنًا أم باردًا . شريحة واحدة لكل حصة .

السلمون المطبوخ فى الرق

إن هذه طريقة طهى سهلة وأنيقة لإعداد السلمون . وتحتاج هذه الطريقة إلى رق الطهى الذى ستجدونه فى شكل لفائف أو أفرخ بالعديد من المتاجر المركزية وأغلب محلات مستلزمات الطهى .

مكرونة سباجتى رفيعة
زيت زيتون بكر ممتاز
ملح
شبت أو بقدونس طازج
خضراوات طازجة (انظر طريقة العمل أدناه)
شرائح السلمون المخلية
مسطردة ديجون
رق للخبز

١. اضبط درجة حرارة الفرن على ٤٠٠ درجة فهرنهايت
٢. قم بطهو المكرونة الاسباجتي إلى ما دون مرحلة النضج مباشرة ، ثم قم بتصفيتها ، وقلبها بعد أن تضيف إليها القليل من زيت الزيتون ، والملح ، والشبت الطازج المقطع (أضف البقدونس عند عدم توافر الشبت) .
٣. قم بإعداد طبقة إضافية تضفى شكلاً جمالياً من الخضراوات : الجزر ، والكوسة الصغيرة ، وأطراف نبات الهليون ، والبسلة ، إلخ .
٤. قم بغسل شرائح السلمون ، واقطعها فى شكل حصص فردية ، واضغط برفق عليها حتى تجف . قم بتغطية كل شريحة بمسطردة ديجون .
٥. لكل شخص، ضع حصة من المكرونة على فرخ من الرق ، ثم ضع شريحة السلمون فوقها ، ثم أضف الخضراوات ، واثن أركان الرق معًا بحيث تنغلق كما لو كانت أكياسًا .

٦. ضع الأكياس في منتصف الفرن الساخن ، واتركها لعشر دقائق . قدمها على الفور في أكياسها المغلقة بحيث لا تُفتح سوى عند تناولها مباشرة .

شريحة واحدة لكل فرد

صلصة السلطة منخفضة الدهون المفضلة لدى د . أندرو ويل

خل الأرز المتبل (انظر الملحوظة الواردة أدناه)
زيت السمسم الغامق المحمص
فص واحد من الثوم (اختيارى)

ملاحظة : يمكن شراء خل الأرز المتبل من محلات البقالة اليابانية أو من قسم الأطعمة الآسيوية بالمتاجر الكبرى ؛ وهذا الخل متبل بالسكر والملح . تجنب الأنواع التى تحتوى على جلوتمات الصوديوم الأحادية . يمكنكم أيضًا شراء خل الأرز العادى وتتبيله بأنفسكم بالسكر أو العسل والملح حسب الحاجة .

١. صب كمية كافية من الخل على السلطة المجهزة فى صحن تقديم الطعام لتغطيتها بشكل بسيط .
٢. أضف ملعقة صغيرة من زيت السمسم الغامق المحمص ـ إن مذاقه قوى جدًا لدرجة أن مقداراً قليلاً سيفى بالغرض وزيادة .
٣. قلب المزيج جيدًا وقدمه .

ليس هناك أسهل من ذلك . وللتنويع ، يمكنك أن تضيف فصاً من الثوم المهروس إلى الخل قبل أن تصبه على الخضراوات .

المكملات الغذائية

عليك البدء فى تعاطى المكملات الغذائية المضادة للأكسدة ، والمكملات الغذائية عديدة الفيتامينات / المعادن فى هذا الأسبوع التى استحضرتها . انظر الملحق لمزيد من التفاصيل حول حاجاتك من الفيتامينات والمعادن ، والمنتجات

التى أوصى بها. سأتناول بالمناقشة العناصر الخمسة لوصفة مضادات الأكسدة فى الأسابيع المقبلة بداية من فيتامين ج . وربما أنكم تتعاطون بالفعل فيتامين ج وغيره من المكملات الغذائية . وإذا لم يكن هذا حالكم ، فإليكم الأسباب التى تدعوكم للبدء فى تناول هذه المكملات .

إن أغلب أجساد الحيوانات تقريبًا تنتج فيتامين ج . والبشر ــ وغيرهم من الحيوانات الرئيسة ، والقليل جدًا من الأجناس الأخرى ـ فقدوا القدرة على إنتاج فيتامين ج ، وصارت الحاجة تستدعى حصولهم عليه من مصادر غذائية يوميًا ، وخاصة الفاكهة والخضروات الطازجة . إنك فى حاجة إلى مستويات معينة من فيتامين ج لبناء أنسجة ضامة قوية ، بما فى ذلك بطانات الشرايين التاجية ، وللسماح أيضًا لنظام الشفاء بمداواة الجروح . وعلى الرغم من أننى أؤمن بأن الجرعات الأعلى من فيتامين ج من شأنها تعزيز الشفاء على كافة المستويات ـ إضافة إلى مساعدة الجسم على حماية نفسه من التلف التأكسدى الناجم عن الشوارد الحرة ـ إلا أن الأبحاث تدلل على أن الجسم قادر على استخدام ما بين ٢٠٠ إلى ٢٥٠ ملجم فقط من فيتامين ج يوميًا .

كمثال على أثر فيتامين ج على نظام الشفاء ، دعونى أخبركم بقصة الأخ الأكبر لصديق لى ، الذى أجريت له عملية جراحية لإزالة أجزاء من بطنه وقصبة المرىء . فقد سألنى قبل أن يُودَع بالمستشفى عما يمكن أن يفعله للتعجيل بشفائه ، فقدمت إليه نصيحتين معتادتين ؛ الأولى هى أن يطلب من طبيب التخدير الإذن بالاستماع إلى شريط كاسيت أثناء العملية يشتمل على مقترحات بشأن نجاح الجراحة والشفاء العاجل بأقل قدر من الألم وذلك من خلال سماعة رأس توصل بأذنيه . ويعمل هذا الشريط كحائط صد يحول دون سماعه أى شىء يدور بغرفة العمليات من شأنه بث أفكار غير مرغوب فيها بعقله ، كما أنها ستستغل أثر العقل على منظومة الشفاء فى أثناء حالة يتقبل خلالها العقل الباطن الإيحاءات الخارجية . أما نصيحتى الثانية ، فكانت أن يطلب من جَرّاحه حقن جرعات عالية من فيتامين ج ، بتقطيره بالوريد من لحظة دخوله غرفة العمليات وحتى نهاية الحَقْن بالوريد ؛ بواقع ٢٠ جرام لكل يوم . ولقد أخبرته أيضًا أن أغلب المستشفيات ، بحسب خبراتى ، لن تحترم رغبته هذه قط .

لقد اتخذ هذا المريض موقفًا صلبًا مع أطبائه ، وأصر على أن يحقن وريديًا بفيتامين ج . وعندما فحصه الطبيب بعد العملية ببضعة أيام ، قال له إنه لم يشهد شفاء من جرح جراحي من قبل بهذا الشكل ، وأنه انبهر بهذه الفكرة لدرجة أنه سوف يتبناها في حالاته القادمة ويأمر بحقن فيتامين ج وريديًا .

إن فيتامين ج المكمل ليس سامًا ، ولكن الجسم لا يسعه استخدام جرعات عالية منه ـ وتحديدًا ما يزيد على ١٠٠ ملجم يوميًا . والأشخاص الذين يتعاطون جرعات هائلة من هذا الفيتامين يصلون في نهاية الأمر إلى مستوى لا يطاق من اضطرابات معوية يميزها بداية انتفاخ غازى للبطن ، متبوع بحالات إسهال . ولا شك في أنك تود البقاء في مستوى أدنى من ذلك . لقد اعتدت التوصية بكميات ضخمة من فيتامين ج (تصل إلى جرامات عديدة يوميًا) ، بيد أننى صرت مقتنعًا الآن بأن الجسم لا يسعه استخدام أكثر من ٢٥٠ ملجم يوميًا من هذا الفيتامين ، كما سبق واقترحت . وبما أن فيتامين ج يزيد من امتصاص الحديد ، فإن الجرعات العالية منه من الممكن أن تمثل خطورة على الأشخاص الذين يعانون من داء تسرب الأصبغة الدموية ، وهو مرض نادر ووراثى يمكن تشخيصه بفحص بسيط للدم . وخلاف ذلك ، فإن المشاكل المرتبطة بتعاطى جرعات زائدة من فيتامين ج هى التى سلف ذكرها .

لا تتعاطوا أقراصاً حلوة المذاق قابلة للمضغ من هذا الفيتامين (فهى ضارة بالأسنان) ، ولا الأقراص الصلبة (من الممكن ألا تذوب) ، ولا الأشكال مؤقتة المفعول (لا داعى لها) ، أو أية أنواع أخرى غالية الثمن . ولا تتوقعوا نتائج فورية لفيتامين ج ، على الرغم من أنه قد يقلل من عدد مرات الإصابة بنزلات البرد ، واحتمالات الإصابة بالكدمات لدى البعض . إنك تتعاطى هذا الفيتامين كجزء من إستراتيجية طويلة المدى لحماية منظومة شفائك ، وتعزيز قدراتها بما يمكنها من الحفاظ على صحتك اليومية ، وتولى أمرك حال إصابتك بأى مرض .

إننى أود أن ألفت انتباهكم أيضًا إلى الأبحاث الجديدة التى تجرى على فيتامين د . فعلى الرغم من أنه ليس مضادًا للأكسدة ، كما أنه ليس فيتامينًا من الأساس (بل هو هرمون فى واقع الأمر) ، إلا أن له وظائف واسعة النطاق ؛ وعلى درجة عالية من الأهمية بالجسم ، بما فى ذلك الوقاية من مرض التصلب المتعدد . يستطيع الجسم إنتاج فيتامين د بتعرضه لأشعة الشمس ، بيد أن

أغلب الناس لا تنتج أجسامهم كميات كافية من هذا الفيتامين ، كما أن حاجبة الأشعة الشمسية تعوق تكون فيتامين د . ويعانى أغلب الناس من قصور فى هذا الفيتامين ، كما أن أغلب العقاقير عديدة الفيتامينات لا توفر القدر الكافى منه (عادة ما تتراوح نسبة هذا الهرمون بعديد من الفيتامينات ما بين ٢٠٠ إلى ٤٠٠ وحدة عالمية) ، وعادة ما يتخذ الشكل الأقل استخدامًا ، ألا وهو فيتامين د٢ (إرْغُوكالسِيفِيرول) . إننى أوصى ، بشدة ، بأن يتناول الجميع فتامين د٣ (كَوليكالسيفيرول) بواقع ١٠٠٠ وحدة عالمية يوميًا على الأقل . ولا توجد أية احتمالات للتسمم فى هذا المستوى ، كما أنه قد لا يكون كافيًا . تناول فيتامين د بجانب وجبة غذائية تشتمل على الدهون لضمان امتصاصه .

التمارين الرياضية

إن التمرين الرياضى عنصر أساسى لأسلوب حياة خالية من الأمراض . ولا يسع المرء أن يستمتع بصحة مثالية وقدرة ممتازة على الشفاء إذا لم يحرك ساكنًا ، وركن لحياة الكسل . ربما تناهى إلى مسامعك أن المشى هو أفضل تمرين رياضى . وهذا صحيح ، إلا أننى سأطلب منكم التركيز على هذا التمرين بشدة فى برنامج الأسابيع الثمانية . إليكم مميزات المشى :

- ليس من الغريب عليكم جميعًا ممارسة هذا التمرين.
- يمكنكم ممارسته فى أى مكان.
- لا يتطلب هذا التمرين معدات خاصة ، اللهم إلا زوجاً من الأحذية الرياضية الجيدة .
- إن المشى هو التمرين الرياضى الأقل تعريضًا لخطر الإصابة .
- من الممكن أن يمثل المشى لكم تمريناً متكاملا لا يختلف عن ، بل وربما يفوق ، أى تمرين رياضى آخر .
- سَيَفى هذا التمرين بجميع متطلبات التمارين الرياضية خلال حياتك ، وفى الكبر أيضًا .

ينظر كثير من هواة التمارين الرياضية للمشى نظرة دونية ، باعتباره تمريناً ضعيف الأثر مقارنة بالعدو ، أو ممارسة الألعاب التنافسية ، أو ركوب الدراجة

الثابتة حتى الإنهاك ، أو غير ذلك من أجهزة الأيروبكس المرهقة . وهذا ليس بصحيح . فقد صادفت أشخاصًا وصلوا إلى مستوى راق من اللياقة البدنية اعتمادًا على المشي وحده ؛ ولقد مارسوا المشي بانتظام وإرادة صلبة ، وبقدر كاف ، مما مكنهم من استغلال أثره التكيفي العظيم على الجسم ، ولم يعتمدوا على أي شكل آخر من أشكال التمارين الرياضية لتحقيق هدفهم المنشود . ولقد شهدت أيضًا أشخاصًا ـ يعانون من السمنة ـ وقد بلغوا وزنًا مثاليًا في شهور عدة بالمشي يوميًا ، بالإضافة إلى تعديلات شديدة الحساسية على نظامهم الغذائي .

إنني أفضل المشي بالخارج حيث البيئة المحيطة الجميلة ، ولكن إذا تصادف أن كنت بمدينة ما ، فإنني أجُوبُها بقدر الإمكان ، وإذا صادفت مناخاً سيئًا ، فربما اقتصرت على المشي جيئة وذهابًا داخل أحد مراكز التسوق ، أو ربما حاولت البحث عن صالة ألعاب رياضية حيث يمكنني المشي على جهاز المشي . ولتحقيق أعظم استفادة قلبية وعائية ممكنة ، ينبغي عليكم محاولة ممارسة المشي صعودًا ـ فالسلالم الطويلة ، معتدلة الارتفاع ، الممتدة لمسافة طويلة تكون مثالية لهذا الغرض ـ أو سيروا بسرعة تكفي لزيادة معدل ضربات قلوبكم* . وأحيانًا ما يطيب لي المشي وحيدًا ، مستأنسًا بأفكاري والطبيعة الخلابة من حولي . وتارة أحب أن أمشي بصحبة صديق ، وتمضية الوقت في تبادل أطراف الحديث . وأحيانًا ما أحمل مشغل أسطوانات مدمجة محمولاً وأستمع إلى موسيقى نابضة بالحياة تتميز بإيقاع يساعدني على المشي السريع . لقد أحدثت هذه المشغلات وأجهزة " iPod " تحولا جذريًا في تجربة المشي بالنسبة لكثير من الناس ؛ إنني أعرف بعض الأشخاص ممن يطيب لهم

* يمكنكم شراء شاشة صغيرة لقياس نبض القلب وارتدائها حول معصمك مثل الساعات اليدوية (بجانب عصابة تلتف حول صدرك) ، أو يمكنكم أن تتعلموا قياس نبضكم بمعصمكم لخمس عشرة ثانية وضربه في أربعة لحساب ضربات القلب في الدقيقة . ويمكن حساب مجال نبضات القلب المستهدف الذى يتم فيه أقصى تكييف حيوى وحرق للدهون ، بواسطة معادلة ليست بالغة التعقيد . أولا ، يتعين عليكم حساب أقصى معدل متوقع لنبضكم . وبالنسبة للرجال والنساء الخاملين بدنيًا ـ بغض النظر عن مستوى نشاطهم ـ يقدر أقصى معدل متوقع للنبض بـ ٢٢٠ ناقص سن الفرد ؛ أما بالنسبة للرجال النشطين ، يقدر هذا المعدل بـ ٢٠٥ ناقص سن الفرد . وفي هذه الحالة يتراوح مجال نبضات القلب المستهدف ما بين ٦٥ و٧٥ ٪ من أقصى معدل متوقع للنبض . على سبيل المثال ، عندما ألفت النسخة الأصلية من هذا الكتاب ، كنت أبلغ من العمر ٥٤ عامًا ، وكنت نشطا من الناحية البدنية ، وعلى ذلك فإن أقصى معدل متوقع لنبضي هو ١٥١ . وكان مجال نبضات قلبي المستهدف هو ٩٨ ـ ١١٣ ، ومعدل النبض في غضون خمس عشرة ثانية في هذا النطاق سيوازى ربع هذين الرقمين ، أو ٢٤ ـ ٢٨ . وبصفة عامة ، إذا كنت تمارس تمارين رياضية فيما يتجاوز مجال نبضات قلبك المستهدف ، ستعاني من الإنهاك الحيواني الشديد بما يحول دون إمكانية إجرائك محادثة مع الآخرين ، وإذا كنت تمارس تمارين رياضية لا تتجاوز بك هذا المجال ، فلن تلاحظ تسارع نبضك وتنفسك بشكل مغالى فيه مقارنة بالمعدل المعتاد .

الاستماع إلى كتب مسجلة على شرائط أو دروس للغات أجنبية أثناء مشيهم اليومى .

لقد طلبت منكم البدء فى ممارسة المشى لعشر دقائق يومياً (إذا كنتم تمارسون المشى لهذه المدة أو لمدة أطول ، واصلوا جهودكم !) . وأود منكم ممارسة المشى حتى لو كنتم ملتزمين بروتين رياضى آخر لأننى أشعر أن المشى له فوائد لا تكفلها أشكال أخرى من التمارين الرياضية ، مثل تكييف إيقاعات المخ استجابة للحركات المنسقة للذراعين والرجلين . وإذا لم يكن المشى معتادًا بالنسبة لك ، فاحرص على ارتداء الحذاء المناسب . إننى أوصى بارتداء الأحذية المصممة خصيصًا للمشى والتى يتمتع نعلها الداخلى ببطانة جيدة ؛ وستجدون فى محال الأدوات الرياضية النصائح السديدة بشأن الأنواع التى تناسبكم . وستعثرون أيضًا على جوارب خاصة مزدوجة الطبقات تمنع تكون البثرات ، وتخلصكم من تعرق القدمين . فكروا فى الأماكن التى تعتزمون المشى فيها ، وأوقات ممارسة هذا التمرين ، وكيفية ترسيخ هذا النشاط الجديد فى روتينكم اليومى . إننى أفضل التمشية صباحًا قبل الإفطار ، ولكن إن فاتتنى هذه الفرصة ، فلا أجد مشكلة فى ممارسة المشى فى نهاية اليوم .

فى الأسابيع القليلة القادمة ، وبينما تزداد فترات ممارسة المشى ، سأعطيكم المزيد من المعلومات حول هذا المكون الرئيس من برنامج الأسابيع الثمانية .

التمارين الذهنية / الروحانية

إن التوصيات التى تندرج تحت هذا العنوان ذات أهمية بالغة . إذا كان قد سبق لكم الاطلاع على مؤلفاتى السابقة حول الصحة ، فلابد أنكم تعلمون أننى مؤيد قوى لطب العقل والجسم ، وأؤمن بأن الأسقام التى تصيب البدن عادة ما تكون نتيجة لاختلال توازن العقل أو العالم الروحانى . ولكى تعمل منظومة شفائك على أكمل وجه ، يتعين عليك التعامل مع هذا الجانب من كيانك علاوة على العناية بحاجات جسمك . سأفتح لكم الباب لكى تدخلوا هذا المجال بسهولة ويسر بممارسات خفيفة وممتعة أعتقد أنكم ستستمتعون بها ، وبرغم بساطتها إلا إنها فعالة جدًا .

لقد طلبت منكم هذا الأسبوع أن تفكروا فى تجاربكم الخاصة مع الشفاء ـ من أى أمراض ، أو جروح ، أو مشاكل حديثة (سواء أكانت عاطفية أم جسمانية) . إننى أريد أن ينصب تركيزكم على الشفاء ؛ ذلك أن الطريقة السليمة لاستشعار شيء تريدونه بقدر أكبر هى أن تصبحوا أكثر وعياً به . إذا كنتم من هواة الاحتفاظ بدفاتر يوميات أو مذكرات ، فقد تكون لديكم رغبة فى الحصول على مفكرة لتدوين هذه التجارب والتجارب الجديدة أيضًا . وهذه وسيلة لبناء الثقة بقوة الشفاء التلقائي بداخلكم .

ولقد طلبت منكم بعد ذلك البدء في ممارسة تمارين للتنفس ؛ وتلك تمارين ستتطور معكم برُقيِّكم على سلم برنامج الأسابيع الثمانية . لقد أسهبت فى كتاباتي حول قوة أثر التنفس في كتب أخرى . ويكفينى القول بأن التنفس هو الرابط بين الجسد والعقل من ناحية ، والعقل الظاهر والعقل الباطن من ناحية أخرى . والتنفس هو العامل الأساسي للسيطرة على الانفعالات وعمليات الجهاز العصبى اللاإرادى . علاوة على ذلك ، فالتنفس يمثل حركة الروح داخل المادة . ولفت انتباهك إلى نفسك ينتقل بك بشكل طبيعى نحو الاسترخاء والتأمل ويجعلك تتماس ، عن وعى ، بجوهرك الحيوى غير المادى .

وأبسط أساليب تمارين التنفس على الإطلاق لا تتطلب سوى مراقبة النفس ، وإتباع دورة التنفس بعقلك الواعى دون أن تحاول التدخل فيها بأى شكل من الأشكال . إليكم التعليمات الرسمية :

١. اجلسوا فى وضعية مريحة بحيث تكون ظهوركم فى وضع مستقيم ، وأعينكم نصف مغلقة ، وتخففوا من أية ملابس ضيقة .
٢. ركزوا انتباهكم على أنفاسكم ، وتابعوا معالم دورة التنفس من خلال الشهيق والزفير ، على أن تلاحظوا ، إن أمكن ، النقاط التى تتحول فيها مرحلة إلى مرحلة أخرى .

مارسوا هذا التمرين لخمس دقائق يومياً . إن هدفكم من هذا التمرين هو ببساطة تركيز انتباهكم على دورة التنفس ومراقبتها . ومهما تغير إيقاع التنفس ، حتى لو صارت الأنفاس قصيرة جدًا ، فاستمروا فى اتباع إيقاع

التنفس . إن هذا شكل أساسى من أشكال التأمل ، ووسيلة للاسترخاء ، وطريقة للبدء فى إدخال التناغم على الجسم ، والعقل ، والروح .

وأخيرًا ، لقد طلبت منكم هذا الأسبوع شراء باقة من الأزهار الندية والاحتفاظ بها بالمنزل ، حيث يمكنكم الاستمتاع بمنظرها وعبيرها . ولا أعتقد أن هذه النقطة تتطلب الكثير من التعليق . فالأزهار تظهر جمال وسحر الطبيعة ، وتمتع الحواس . ومن الممتع أن يحاط المرء بها ، فهى ترفع من الروح المعنوية للإنسان .

هذه هى كل المعلومات التى تحتاجون إليها لخوض الأسبوع الأول من برنامج الأسابيع الثمانية .

قصة شفاء:
قيمة المكملات الغذائية

إليكم قصة قصيرة سعيدة من " باتي لويس " من مدينة " تيمب " بولاية " أريزونا " :

لقد عملت بتوصياتك فيما يتعلق بالفيتامينات والمواد الغذائية ، وبذلك كان استرداد عافيتي من سرطان الثدى تجربة شفاء إيجابية . لقد غيرَّ هذا المرض من حياتى إلى الأبد . فقبل تشخيص مرضى ، لم أكن ألقى بالا ولا أبذل جهدًا قط لتعزيز جهاز مناعتى . لقد كنت أتمتع بصحة جيدة ، ولذا لم يكن ذلك مهماً بالنسبة لى . والآن ، صرت أعتنى بنفسى عناية خاصة جدًا ، وأصبحت أنحو منحى عملياً ومنطقيًا تجاه الصحة الجيدة .

لقد حافظت المكملات الغذائية على سلامة صحتى طوال موسم البرد بالرغم من ضعف جهازى المناعي ، نظرًا للعلاج الكيميائى الذى كنت أتلقاه . لقد لعبت هذه المكملات دورًا رئيسياً فى الحفاظ على توازن جسمى ، وعقلى ، وروحى . وظلت روحي المعنوية مرتفعة حتى تماثلت للشفاء ، واستطعت أن أجد فى كل شىء جانباً طريفاً . وواصلت ركوب دراجتى بينما تماثلت للشفاء حيث حافظت لى على لياقتى البدنية وأشعرتنى بالسعادة الغامرة . لقد كان الأهل والأصدقاء يتعجبون لحالتى الصحية وتماثلى للشفاء . وكانت توصياتك تستحق مثقالها ذهباً . سأواصل تعاطى المكملات الغذائية ، وسأتطلع لحياة مديدة ، وصحية ، وهانئة .

٦

الأسبوع الثانى

الإجراءات

- ابحثوا عن مصدر مياه الشرب التى تحتسونها إذا كان مصدرها مجهولا بالنسبة لكم ، والملوثات التى ربما تحتوى عليها . كفوا عن شرب المياه المعالجة بالكلور . واستفسروا عن معلومات بشأن نظام تنقية المياه المنزلية إذا لم يكن لديكم مثل هذه الأنظمة . وفى الوقت الراهن ، عليكم بشراء المياه المعدنية .

النظام الغذائى

- مرة أخرى ، تناول الأسماك مرة واحدة هذا الأسبوع ، والبروكلى مرتين .
- حاول أن تزيد من استهلاك من الحبوب الكاملة . وانتق الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة أو الحبوب المعالجة على سبيل المثال ، أو جرب أياً من وصفات الأصناف التى قوامها الحبوب الآتى ذكرها .
- قم بزيارة أحد محلات الأطعمة الطبيعية ، وتفقد أقسام المجمدات لكى تألف العديد من المنتجات المختلفة المصنوعة من فول الصويا . واختر أحد هذه المنتجات على سبيل التجربة .

- اشتر شايًا يابانيًا أو صينيًا أخضر وجربه . وإذا كنت تحتسى القهوة أو الشاى الأسود ، فحاول أن تستبدل كمية من مشروبك المعتاد ، أو كله ، بالشاى الأخضر .

المكملات الغذائية

- ابدأ في تعاطى كبسولة واحدة يوميًا من " الكاروتين " المخلوط مع وجبة الإفطار . ويجب أن يمدك المنتج الذى ستتعاطاه بما بين ١٠٠٠٠ و ١٥٠٠٠ وحدة عالمية من " البيتا كاروتين " ، بالإضافة إلى مركبات ذات صلة به (مثل ألفا كاروتين ، ولوتين ، وزيازانثين) . ويجب أن يحتوى هذا المنتج أيضًا على " الليكوبين " لكى تحصل على الفوائد الكاملة لهذه العائلة الطبيعية من الصبغيات .

التمارين الرياضية

- زد من زمن تمارينك الرياضية اليومية إلى ١٥ دقيقة .

التمارين الذهنية / الروحانية

- قم بزيارة حديقة أو غير ذلك من الأماكن الطبيعية المفضلة لديك . وامض أطول فترة ممكنة هناك دون أن تفعل شيئًا محددًا، استشعر فقط الطاقة التى تملأ المكان .
- جرب الامتناع عن متابعة الأخبار لمدة يوم واحد فقط . فلا تقرأ ، أو تستمع ، أو تشاهد أية أخبار ليوم واحد .
- تابع ممارسة تمرين مراقبة التنفس خمس دقائق فى اليوم ، وأضف تمريناً ثانيًا للتنفس : حاول أن تستشعر دورة التنفس لدقيقة واحدة فقط فى اليوم الواحد ، بداية من الزفير وانتهاء بالشهيق .

تمرين اختيارى

- انتبه للصور التى ترد بخيالك ، وقم بتدوين بعض الملاحظات حول نوع الصور التخيلية التى لها أثر عاطفى إيجابى قوى عليك . وفكر فى الطريقة التى يمكنك من خلالها تبنى هذه الصور واستغلالها كصور خيالية للشفاء .

تعليق

الإجراءات

تعد مياه الشرب أحد أخطر مصادر السموم البيئية التى يمكن أن تضر بالجهاز المناعى ومنظومة الشفاء ؛ ومن حسن الحظ أنه يمكن اتخاذ إجراءات احترازية ضد هذا المصدر .

وفقًا للتقارير الحديثة ، مازالت مياه الشرب بالولايات المتحدة الأمريكية تمثل خطرًا صحيًا ، سواء أكنت تعيش فى مدينة ضخمة أم فى منطقة ريفية . فهناك أكثر من ١٠٠ مليون أمريكى يشربون مياهاً تحتوى على مستويات عالية من ثلاث مواد كيميائية تتسبب فى الإصابة بالسرطان وهى : الزرنيخ ، والرادون ، والمنتجات الثانوية للكلور (مركبات " الترايهالوميثان " أو " THMs ") . ولقد وجد أن النترات - التى يمكن أن تؤدى للإصابة " بمتلازمة الطفل الأزرق " عند تلوث لبن الأطفال الصناعى بهذه المواد - متفشية بمستويات رهيبة فى أكثر من ٢٠٠٠ محطة مياه فى أربعين ولاية العقد الماضى . وتعد المناطق الريفية التى تتمتع بكميات هائلة من الجريان السطحى للمياه الزراعية الأكثر عرضة لخطورة تلوث مياه الشرب .

وعلاوة على التلوث الكيميائى ، فإن الفيروسات والطفيليات المقاومة للكلور مثل خفيات الأبواغ وطفيليات " الجيارديا " ، وفيروس " نيرو " يمكنها التسلل عبر محطات المياه - التى يتجاوز عددها الألف محطة بالبلاد - التى مازالت تفتقر إلى المرشحات المناسبة . (وفقًا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها ، ووكالة حماية البيئة ، فإن ما يربو على ١٠ ملايين حالة مرضية تحدث بالولايات المتحدة الأمريكية نتيجة المياه الملوثة) . وفى رأيى الشخصى ، أن الكلور ، بحد ذاته ، عامل من عوامل الخطر ، ويجب أن يؤخذ بعين الاعتبار

تشجيعًا لأساليب أكثر لتنقية مياه الشرب ، مثل " الأوزنة " (معالجة المياه بغاز الأوزون) . إضافة إلى تكون مركبات " ترايهالوميثان " عند تفاعل الكلور مع مركبات عضوية ، فإنه عامل مؤكد قوى من شأنه تعزيز الإصابة بأمراض الشريان التاجى ، وتدمير دفاعات الجسم .

إن القوانين التى تنظم معالجة المياه تشهد تغيرًا فى استجابة للجودة المتدنية لمياه الشرب لدينا ، على الرغم من أن كثيرين يشعرون بأن القوانين الحالية ليست بكافية ، كما أن أساليب تطبيقها تفتقر للفعالية بسبب عدم كفاية التمويل المالى . جدير بالذكر أن مستويات التلوث " الآمنة " عالية جدًا ببساطة ، ولم يتم تقويض القدر الكافى من الملوثات المثبتة (فهناك نحو ٦٠ من بين ٧٠٠ مادة كيميائية خطرة فقط توجد دائماً بمياه الشرب) . لقد حققت الوكالة الأمريكية لحماية البيئة قفزات رائعة فى العقد الماضى ، وقامت فى أواخر التسعينيات بمراجعة بروتوكولات فحص الراديوم واليورانيوم . وأدخلت تعديلات ضخمة فيما يتعلق بترشيح خفيات الأبواغ فى أوائل عام ٢٠٠٦ ، وسيتم تفعيل قوانين جديدة تتعلق بمراقبة المنتجات الثانوية للكلور فى عام ٢٠٠٩ . ومع ذلك ، فإن شركات المياه عادة ما تخفق فى الارتقاء لمعايير وكالة حماية البيئة ، وربما أنها لا تخطر عملاءها بالفترات التى تتلوث فيها المياه ، رغم أن القانون يلزمها بذلك .

إليكم بعض المقترحات فيما يتعلق بالإجراءات التى يمكن اتخاذها فى ضوء الموقف الذى نواجهه :

- لا تشرب المياه التى يشبه مذاقها الكلور أبدًا حتى وإن استتبع ذلك شعورك بالعطش . اطلب زجاجات مياه معدنية إذا كنت بالخارج ، أو اصطحب مرشحاً كربونيا معك (انظر الملحق للتعرف على مصادر المرشحات الكربونية) يرشح كوبًا واحدًا فى كل مرة ، حيث يزيل الكلور وغيره من المواد التى تجعل مذاق المياه كريهًا .
- إذا كنت تشترى المياه من إحدى شركات المياه ، فاطلب الحصول على نتائج الاختبارات التى يُطلب إلى هذه الشركات إتاحتها . إذا كنت تابعاً لمحطة مياه خاصة ، فهذا يعنى أن المياه تُختبر سنويًا من قبل أحد المعامل (انظر الملحق) . ستود أن تتأكد مما إذا كانت بكتيريا القولونيات

البرازيـة ، والرصـاص ، والفلـورين ، والكلـور ، والـزرنيخ ، والـنترات ، والمواد الصلبة تنحصر فى مستوياتها الآمنة ، كما ستود أن تتأكد مما إذا كانت المياه تحتوى على طفيليات ، وغيرها من الكائنات الدقيقة ، والكبريتات ، ومبيدات الأعشاب ، والمبيدات الحشرية ، وغير ذلك من الملوثات التى يمكن أن تكون شائعة فى منطقتك . استخدم مياه صنبورك بحيث يتم الكشف عن أية ملوثات ربما تكون عالقة بمواسير مياهك . اختبر المياه فى وقت مختلف من كل عام طالما أن بعض الملوثات ، مثل النترات ، لا توجد سوى بشكل موسمى . إن نتائج اختبارات المياه هى وحدها التى تدلك على ما إذا كنت فى حاجة إلى شراء نظام تنقية للمياه ، وإن صح ذلك ، فهى أيضًا التى ستحدد نوعه .

- إذا كنت تحصل على المياه من محطة محلية ، فاحرص على اختبار مياه صنبورك تحققًا من عدم تلوثها بالرصاص ، لأن أنابيب المنزل الداخلية هى المصدر الرئيس للتلوث بالرصاص ، ولن يظهر مثل هذا التلوث بالاختبارات المحلية . إن المياه التى تحتوى على ما يزيد على عشرة أجزاء من الرصاص لكل مليار جزء تعد عامل خطورة على الصحة ، خاصة صحة الأطفال ، والحوامل ، وعلى غيرهم أيضًا على الأرجح .
- احرص على غسل أنابيب المياه لديك يوميًا بترك المياه تجرى بداخلها لما بين ٣ إلى ٥ دقائق صباحًا ، أو بعد أية فترات تعطل عن العمل ، قبل شرب المياه أو استخدامها لإعداد الطعام . إن أول دفعة من المياه ، نظرًا لاحتمال احتوائها على تركيز أعلى من الرصاص وغيره من الملوثات من مواسير المياه ، أكثر خطورة .
- لا تستخدم مياه الصنبور الساخنة للطهى أو الشرب ، فهى غير صالحة للاستخدام الآدمى ذلك أن الملوثات الموجودة بمواسير المياه والأجزاء الداخلية لخزانات المياه الساخنة تتسلل بشكل أسرع خلالها .
- تعد المياه المعدنية ، على أفضل الفروض ، حلاً مؤقتًا لمشكلة مياه الشرب . فهى أغلى من أن تستخدم بشكل منتظم ، ولا يمكن الاعتماد على أمانها . فالكثير من الزجاجات المعبأة هى عبارة عن مياه ينابيع معبأة يمكن أن تكون عرضة للتلوث . (فى عام ١٩٩٠ ، على سبيل المثال ، عُثر على البنزين - وهو مذيب عضوى - فى بعض زجاجات شركة " Perrier "

المعالجة بالكربون . إن النظافة هى أخطر المخاوف على الإطلاق ذلك أن للبكتريا القدرة على التوالد بسرعة بالمياه غير المعالجة بالكلور . وفى أحد الفحوصات التى أجرتها وكالة حماية البيئة الأمريكية لخمس وعشرين مصنعًا من مصانع تعبئة المياه ، اكتشفت مشاكل ذات صلة بالنظافة فى كل هذه المصانع .

- إذا كنت تعتمد على المياه المعبأة ، فاستفسر من المصنع عن معلومات حول مصدرها ونتائج الاختبارات التى أجريت عليها . وعندما تعثر على مصدر موثوق به ، فاطلب منه توصيل المياه مباشرة إلى منزلك ، أو قم بشرائها من المحلات التى تتمتع بإجمالى مبيعات جيد . واحرص على الاحتفاظ بالمياه بعيدًا عن ضوء الشمس ، واستنفدها بسرعة . وللحد من التلوث الكيميائى من الحاويات إلى أقصى درجة ممكنة ، احرص على الحصول على المياه فى عبوات زجاجية أو أباريق بلاستيكية شفافة ـ لا فى أباريق بلاستيكية بيضاء معتمة تستخدم لتعبئة اللبن وتتسرب المواد العالقة منها بالمياه .
- يعد نظام تنقية المياه المنزلى استثمارًا جيدًا فى صحتك ، ولكن إذا كنت فى حاجة إليه ـ بناء على نتائج اختبارات المياه ـ فيجب أن تبذل جهدًا للوقوف على النوع الذى تحتاجه . فربما لبى الغرض جهاز صغير يزيل المذاق والروائح الكريهة ، ولكنك ستحتاج ، على الأرجح ، إلى نظام يعتمد على أكثر من تقنية واحدة لإزالة المواد الكيميائية العضوية ، والمعادن الثقيلة ، والنترات ، والبكتريا .

فى الآونة الأخيرة ، تعرفت على نظامين للترشيح يبدو أنهما رائعان ؛ أحدهما لاستقطار المياه والآخر يوظف تقنية ترشيح متعدد الحواجز . إن أجهزة التقطير هى أفضل ما يمكن المراهنة عليه على المدى البعيد . فهى تزيل كافة المواد الملوثة تقريبًا تاركة المياه نقية ، كما أنها لا تتطلب سوى أقل قدر من الصيانة ، بيد أن تكاليفها الأولية باهظة . إن نظام استقطار المياه الجديد بالمنزل ، ويعرف باسم " D - 3 " ، يقوم بمهمة أفضل من الأنواع السابقة له . فمن الممكن تثبيته تحت الحوض ، والعمل بدون ضوضاء ، ودائمًا ما ينتج مياه باردة (جدير بالذكر أن بعض أنظمة التقطير تنتج مياه ساخنة عندما تكون وحدة التقطير بصدد تجديد وحدة تخزينه) ، كما أنه ذاتى التعقيم .

ويشتمل نظام الاستقطار " D - 3 " على مضخة مدمجة ، ونظام صرف تلقائى ، وكافة الخراطيم ، والتركيبات ، و الإكسسوارات التى تزيد فى نهاية الأمر من سعر أنظمة تنقية المياه . على الرغم من تكلفة النظام الباهظة (حيث يتكلف نحو ٢٢٠٠ دولار أمريكى شاملة التركيب) ، إلا أنها أقل بكثير من تكلفة المياه المعبأة في زجاجات على المدى البعيد . لقد بدا التقطير غير عملى للاستخدام المنزلى فى الماضى ـ فقد كانت أجهزة الاستقطار ضخمة الحجم ، ومزعجة ، ومستنفدة للكهرباء ، والمياه ، وتتطلب صيانة مكثفة . ولكننى كنت دائمًا أوصي بالمياه المستقطرة باعتبارها أنقى أشكال المياه .

ومع ذلك ، فإن بعض النقاد يزعمون بأن المياه المستقطرة غير صحية ؛ فيقولون إن عملية الاستقطار تزيل المعادن ، وأن المياه المستقطرة من الممكن أن تستنزف المعادن من أجسامنا . ومع ذلك ، فإننى أرى أن مصادر المعادن الأساسية لأجسامنا هى الفواكه والخضروات ، لا مياه الشرب . إن أجسامنا تتمتع بأنظمة شديدة الفعالية للاحتفاظ بالمعادن التى نحتاج إليها . وقد يخفق الاستقطار أيضًا فى إزالة بعض المركبات العضوية الطيارة (VOCs) التى تغلى فى نفس درجة حرارة المياه ، ولكن أغلب أجهزة التقطير الآن تشتمل على مرشحات كربون متخللة لإزالة المركبات العضوية الطيارة (لمزيد من المعلومات حول نظام التقطير الجديد ، انظر الملحق) .

ويعتمد النظام الآخر الجذاب على تقنية حواجز متعددة لإنتاج مياه نقية بيولوجيًا . وهذا النظام هو الوحيد من نوعه الذى يتخطى معايير وكالة حماية البيئة وبروتوكولاتها لاختبار أجهزة التنقية المكروبيولوجية . ويعتمد هذا النظام على عملية مقسمة إلى سبع خطوات لإزالة البكتريا ، والفيروسات ، والطفيليات ، والمعادن ، والمواد الكيميائية ، ومبيدات الحشرات . وعلى العكس من أنظمة الأشعة فوق البنفسجية ، وأنظمة التقطير ، فهو لا يتطلب كهرباء ، ومن ثم فهو يستطيع مواصلة العمل حال انقطاع التيار الكهربى . وتبدأ أول خطوة فى هذه العملية بالمرشح الأولى الذى يقلص من المواد والرواسب الأكبر حجمًا ، ويُتبع هذا المرشح بغشاء التناضح العكسى الذى يعمل على إزالة المعادن الثقيلة ، والمركبات ، والأكياس الطفيلية . وتزيل المرشحات البيولوجية الأخرى بهذا النظام البكتريا والفيروسات ، بينما يقوم المرشح التلوى الذى يعمل كحاجز كربونى بإزالة المذاقات والروائح الكريهة والمركبات العضوية الطيارة المتبقية .

ويستكمل الصنبور الخاص الخالى من الرصاص عملية توفير مياه نقية بيولوجيًا . ويوفر هذا النظام نحو ٢٠ جالون من مياه الشرب يوميا فى ظروف الاستخدام العادى من قبل عائلة عادية قوامها أربعة أفراد : بواقع أربعة جالونات من مياه الشرب للفرد يوميًا . وهذا النظام أقل تكلفة من نظام (D - 3) بعض الشيء حيث يبلغ سعره ٢٠٠٠ دولار أمريكى بالتركيب (لمزيد من المعلومات حول هذه التقنية ، انظر الملحق) .

- لا تعتمد على الاختبارات المجانية التى تكفلها لك شركات أجهزة التنقية ـ فهى تفتقر للدقة الكافية . استعن بمعمل منفصل .
- لمعلومات حول مصادر المعلومات الخاصة بأنواع أجهزة التنقية الأخرى ، انظر الملحق ، واشتر جهازًا يرقى لمعايير مؤسسة " NSF International " التى كانت تعرف سابقًا باسم " مؤسسة الإصحاح الوطنية " .
- بالتزامن مع وضع هذا الكتاب ، نجد أن أحد أفضل وأرخص الأنظمة يعتمد على مزيج من تقنيتين : الترشيح باستخدام الكربون العازل ، وتقنية كهربية كيميائية تُعَرِّض المياه لسبيكة من النحاس والزنك تعرف باسم (KDF) . وتكلف أجهزة التنقية المقلدة من هذا النوع أقل من ٥٠٠ دولار أمريكى ، ويسهل صيانتها . وتزيل هذه الأجهزة أغلب الملوثات المزعجة (على الرغم من أنك قد تحتاج لإضافة مكون آخر لإزالة النترات إذا كنت تعيش فى منطقة تتسم بجريان سطحى زراعى عالى) ، وتضيف سبيكة (KDF) كميات طفيفة من النحاس والزنك إلى المياه ، وهو الأمر الذى يراه أغلب الخبراء مفيدًا .
- اشتر جهازًا يحتوى على خراطيش قياسية الحجم بحيث يسهل العثور على قطع غيار لها حتى لو أفلست الشركة المصنعة لجهاز التنقية . واحرص على اختيار جهاز يعمل بناء على تكلفة المياه المنقاة لكل جالون ، لا بناء على التكلفة الأولية . فبعض الأجهزة تكلفتها أقل فى البداية ، بيد أنها باهظة التشغيل نظرًا لاستهلاكها للكهرباء وقطع غيارها غير المتوفرة .
- إذا حصلت على جهاز مقلد ، فاحرص على شراء صنبور مصنوع من الصلب غير القابل للصدأ بدلا من الصنابير المصنوعة من سبيكة النحاس الأصفر والرصاص حيث يمكن أن يتسربا إلى المياه .

- كن على علم بمواعيد صيانة جهازك والتزم بها . فالمرشحات تُستهلك فى النهاية ، ومن الممكن أن تتراكم البكتريا فى بعض الأجهزة . فكر فى شراء جهاز قياس بحيث يمكنك أن تعتمد فى استبدال الخراطيش على عدد الجالونات المنقاة بدلا من الاعتماد على إطار زمنى ما .
- إذا كنت تقوم بتنقية المياه بنفسك ، فينبغى أن تعتمد على مكملات غذائية غنية بالفلوريد لحماية أسنانك ؛ استشر طبيبك بهذا الصدد .

قد يبدو أننى أطلت الحديث فى هذا الموضوع ، ولكننى فعلت ذلك لتأكيد أهمية حماية نفسك ومنظومة شفائك من السموم . فليس من السهل التعامل مع السموم الموجودة بطعامنا والهواء الذى نتنفسه .

النظام الغذائى

تعد الحبوب الكاملة ـ التى تشتمل على اللب والنخالة ، إضافة إلى محاصيل الحبوب الرئيسة ـ مصادر ممتازة للألياف التى نعانى قصورها فى نظامنا الغذائى عامة . إن الألياف تحافظ على سلامة عمل الجهاز الهضمى ، وتساعد على خفض نسبة الكولسترول ، وتقلص من خطر الإصابة بسرطان القولون ، وتبطئ من امتصاص السكر بالدم ، وربما كان لها أيضًا العديد من الفوائد لأجسامنا ، حتى ولو خفيت التفاصيل والآليات عن الباحثين حتى الآن . ويُوصَى بأن يتناول المرء ٤٠ جم من الألياف يوميًا ، وهو ضعف ما نتناوله جميعًا . فالدقيق الأبيض لا يوفر سوى كميات قليلة جدًا من الألياف ؛ ويتعين عليك أن تتناول ٥٠ رغيفًا من الخبز الأبيض لكى تحصل على حصتك اليومية الموصى بها من هذا المصدر وحده .

وأفضل وسيلة للحصول على المزيد من الألياف هى تناول المزيد من الخضروات والفاكهة الطازجة ، علاوة على المنتجات المصنوعة من الحبوب الكاملة . وتتاح العديد من الحبوب المعالجة المصنوعة من الحبوب الكاملة طيبة المذاق كوجبات إفطار ساخنة أو باردة ، إضافة إلى تشكيلة عريضة من الحبوب الكاملة التى تمثل بديلا ممتازًا للأرز الأبيض . صار الآن بالإمكان شراء أرز أحمر وأسود علاوة على الأرز البنى طويل وقصير الحبة ، علاوة على برغل الحنطة السوداء ، والحنطة اليابانية ، والأرز البرى (الذى صار يزرع بشكل

مكثف ، وأصبح أقل تكلفة وفى متناول الجميع عما سبق) . ولا يتعين عليك استبعاد الخبز الأبيض وغيره من المنتجات المصنوعة بالدقيق المكرر من نظامك الغذائي . عليك فقط بالإنقاص من كميات هذه الأصناف والاستزادة من منتجات الحبوب الكاملة بجانب الخضروات والفواكه .

أريدكم ، أيضًا هذا الأسبوع ، أن تتعرفوا على عجائب فول الصويا . منذ قرون قليلة ، قام الصينيون واليابانيون بزراعة الصويا كصنف غذائي رئيس ، ومصدر ممتاز للبروتين يمكن تحويله إلى العديد من أصناف الطعام ، بداية من نوع من أنواع الألبان والجبن حتى الأطعمة التى تشبه تمامًا الأطعمة الحيوانية . لم يشرع الغرب فى الكشف عن مزايا أطعمة الصويا إلا فى فترة حديثة ، ولم يعمد باحثو الغرب ـ سوى مؤخرًا فقط ـ إلى الالتفات إلى مساهمة هذه الأطعمة فى الحد من حالات الإصابة بأمراض الغرب في أجزاء من آسيا .

علاوة على أن فول الصويا أقل تكلفة من الأطعمة الحيوانية ، فهو أيضًا أفضل منها من أوجه عديدة ؛ فالبروتينات التى يشتمل عليها فول الصويا لا تأتى محملة بدهون مشبعة تحث كبدك على إنتاج الكولسترول ، كما أنها تزود الجهاز الهضمى بالألياف . ويحتوى فول الصويا أيضًا على مركبات " الأيسوفلافون " ، وهى مركبات غير عادية من الممكن أن تكفل حماية رائعة ضد مرض السرطان . من الواضح أن هذه المركبات تتفاعل مع مستقبلات الإستروجين بجسم الإنسان ، ولذلك يطلق الباحثون عليها اسم " الفايتوإستروجين " ، أى المواد الشبيهة بالإستروجين والمستخلصة من النباتات .

جدير بالذكر أن هناك عددا من الأمراض التى تصيب السيدات مصدرها هرمون الإستروجين ـ أى أنها تنشأ نتيجة للإنتاج المتزايد لهرمونات الإستروجين ، أو التعرض الزائد لهذه الهرمونات مما يؤدى إلى الإفراط فى نمو ، أو النمو الشاذ ، للخلايا التى تستجيب لها . إن التحولات الكيسية الليفية التى تطرأ على الثديين ، وسرطان الثدى ، وسرطان الرحم ، والأورام الليفية بالرحم ، والانتباذ البطانى الرحمى هى أمثلة لمثل هذه الأمراض . وبعض هذه الأمراض ـ وتحديدًا سرطان الثدى ـ تشهد زيادة ذات معدلات مقلقة فى شتى أرجاء العالم .

وتعزو إحدى النظريات الزيادة التي يشهدها العالم في هذه الأمراض إلى تعرض النساء المتزايد لمركبات " زينوإستروجين " ـ وهي مركبات الاستروجين الدخيلة ، خلاف تلك التي تنتجها مبايض النساء . من المعروف أن هرمونات الإستروجين تستخدم كمحفزات نمو في الحيوانات التي تربى لأغراض تجارية ؛ فرواسب هذه الهرمونات تتسلل إلى اللحم البقرى ، والطيور ، ومنتجات الألبان ، اللهم إلا إذا اعتمدت هذه الأطعمة باعتبارها خالية من مثل هذه المواد الكيميائية . ولكن ، هناك احتمال يبعث على مزيد من القلق ، ألا وهو أن البيئة قد تكون مشبعة بملوثات تعمل عمل مركبات " زينوإستروجين " التي تدخل أجسامنا وتدفع الخلايا الاستقبالية نحو الانقسام والنمو المتزايدين ، وخطر التحولات الخبيثة المتفاقم . وينتمي عدد من المنتجات الثانوية الصناعية والمبيدات الحشرية إلى هذه الفئة ؛ وهي متفشية الآن في التربة والمياه .

يمكنك أن تبذل قصارى جهدك فحسب للحيلولة دون دخول هذه المواد السامة إلى جسمك ، بيد أن مركبات " الفايتوإستروجين " الموجودة بفول الصويا توفر لك إستراتيجية حماية منيعة ؛ وربما كانت قادرة أيضًا على احتلال مستقبلات الإستروجين وتنشيطها بقدر ضئيل فحسب، ومنع وصول مركبات الإستروجين الدخيلة الأقوى . جدير بالذكر أن النساء اليابانيات اللائي كن يتبعن نظامًا غذائيًا تقليديًا يتمتعن بمعدلات ضئيلة جدًا من الإصابة بمرض سرطان الثدى . (إنني أقول " كن " لأن النظام الغذائي الياباني التقليدى سرعان ما تحول إلى ذكرى من الماضي ؛ حيث صارت اللحوم وغيرها من الأكلات الغربية شائعة على نطاق واسع في اليابان) . عندما انتقلت المرأة اليابانية إلى أمريكا ، واتبعت النظام الغذائي الأمريكي ، ارتفعت معدلات الإصابة بسرطان الثدى لديها بسرعة حتى صار يوازى معدلات الإصابة بالمرض لدى الأمريكيات تقريبًا . وكان الظن الغالب بين الباحثين الطبيين أن الدهون الغذائية هي التي أحدثت الفارق ـ فمن المعروف أن النظام الغذائي الياباني التقليدى هو أحد أقل الأنظمة الغذائية اشتمالا على الدهون في العالم أجمع ، بينما يحصل الأمريكيون على ما يربو على ثلث حاجتهم من السعرات الحرارية من الدهون ـ ولكن الأبحاث الأخيرة أثارت الشكوك حول أهمية مدخول الدهون العالى كعامل خطورة أساسي يؤدى للإصابة بسرطان الثدى .

أعتقد أن نشأة أطعمة الصويا فى اليابان من الأرجح أنها تمثل العامل الفارق . جدير بالذكر أن اليابانيات أيضًا لا يعانين سوى من مشاكل بسيطة جدًا فيما يتعلق بأعراض سن اليأس ، مقارنة بالأمريكيات وذلك على الأرجح ، لحصول اليابانيات على مركبات " الفايتوإستروجين " الوقائية ضمن نظامهن الغذائى . وهناك أسباب تدعو للظن بأن هذه المركبات تكفل للرجال الحماية من سرطان البروستاتا ، وهو مرض خبيث آخر هرمونى المنشأ (ومنشأه فى هذه الحالة هو هرمونات " الأندروجين " ـ هرمونات الجنس الذكرية ـ التى تناهضها هرمونات الإستروجين) . هناك اثنان من مركبات أيسوفلافون الصويا تمت دراستهما باستفاضة ، ألا وهما مركبا " الجينستين " ، و " الديدزين " . لقد اكتشفت أن محلات الأطعمة الصحية تبيع هذين المركبين مؤخرًا فى شكل أقراص ، وتروج لهما باعتبارهما السحر المستخلص من فول الصويا الذى يحمى الناس من الإصابة بمرض السرطان . وكما هو الحال بالنسبة لمركب " السلفورافين " ، (" البروكلى فى أقراص ") ، فإن هذا شكل آخر من أشكال التفكير الاختزالى : الجزء يكافئ الكل . من الواضح أن فول الصويا الكامل والعديد من الأطعمة المصنوعة منه مضادة للمواد المسرطنة ؛ ومن الحمق الظن بأن مكونا منفصلا من الممكن أن يعيد تخليق هذا الأثر .

يعد فول الصويا الأخضر الطازج الكامل من الوجبات الخفيفة المفضلة باليابان ـ ويعرف باسم " edamame " ـ حيث يغلى الفول فى غلاف حباته فى ماء مملح ، ويقدم باردًا كفاتح للشهية بمحلات " السوشى " ، ويؤكل بالبيت مع الجعة كما نتناول نحن الفول السودانى من أغلفة حباته . افتح غلاف الحبة ، وانتزع حبة الفول الشهية منه مباشرة إلى فمك . ولقد كانت هذه الوجبة متاحة باليابان فى فصل الصيف فقط بحسب التقاليد هناك ، ولكننى أراها الآن مجمدة بمحلات الأكلات الأسيوية هنا ، ويمكنك الحصول عليها طوال العام . أرجو أن تجربها . أعتقد أنها ستروق لك جدًا .

من أكثر التعديلات الغذائية الصحية ، فى رأيى الشخصى ، التى يمكن أن يدخلها المرء على نظامه الغذائى هو استبدال بعض ، أو كل ، الأطعمة الحيوانية بأطعمة الصويا . وللشروع فى هذا التعديل ، يجب أن تألف تشكيلة الخيارات المتاحة لك ، وهذا هو السبب الذى يدفعنى لأن أطلب منك هذا الأسبوع التردد على محلات الأطعمة الطبيعية وتفقد سلعها . ستعثر على

" التوفو " ، و " التامبا " ، ونقانق الصويا ، وشطائر لحم الصويا ـ و " لحوم " الغداء ، وغيرها الكثير من المنتجات . وبعضها ممتاز ، والبعض الآخر لا يطاق ؛ ويمكنك تناول بعضها مباشرة من عبواتها ، فيما يتطلب البعض الآخر إعدادًا . على سبيل المثال ، يعد " التوفو " صنفًا شديد التنوع ، ولكنك لا تستطيع أن تحضره إلى المنزل هكذا ببساطة ، وتلقى به على السلطة ، وتتوقع أن يروق لأفراد عائلتك . بقليل من الابتكار والجهد ، يمكن أن يتحول هذا الصنف إلى أصناف رئيسة شهية ، وأصناف تبسط على الطعام ، بل وحتى إلى حلويات لا تبدو غريبة علينا قط . إن الجيل الجديد من شرائح لحم الصويا ـ المتاحة حاليًا بالمحلات ـ أشبه فى شكلها ومذاقها باللحوم ، لدرجة أن بعض النباتيين يرغبون عن أكلها . أرجو أن تجربوها .

دعونى أسرد لكم القليل من المحاذير حول أطعمة الصويا . إن بعض هذه الأطعمة ـ خاصة برغل الصويا ، ودقيق الصويا ، والبروتين النباتى " TVP " ـ من الممكن أن تؤدى إلى انتفاخات غازية لو لم تكن معتادًا عليها . وبصفة عامة ، فإن هذه المكونات تهيمن على أطعمة الصويا القديمة التى راجت لسنوات طويلة ، وتتناولها على الأكثر جماعات مثل مغامرى اليوم السابع الذين يعرضون عن اللحوم . ولا تتسبب الأنواع الجديدة من أطعمة الصويا فى هذه المشكلة . انتبه أيضًا إلى أن فول الصويا بأنواعه يحتوى على نسب عالية من الدهون المتعددة غير المشبعة ، ولا ضرر منها من وجهة نظر قلبية وعائية ، مما يجعل استبدال الأطعمة الحيوانية بأطعمة الصويا خطوة صحية للقلب . ومع ذلك ، فهذه الأطعمة يمكن أن تضيف عددًا مبالغا فيه من السعرات الحرارية لنظامك الغذائى . ابحث عن " التوفو " منخفض الدهون ، وتحقق من محتوى دهون الأطعمة المعالجة . إن بعض أنواع نقانق الصويا ، وشطائر لحم الصويا تأتى فى أشكال خالية تمامًا من الدهون ، وذات مذاق طيب جدًا . لاحظ أن المنتجات شديدة المعالجة المصنوعة من " بروتين الصويا المنفصل " قد لا تكفل لك مركبات " الأيسوفلافون " المكافحة للسرطان . بينما يزداد العملاء وعيًا بفوائد أطعمة الصويا ، ربما لجأ المصنعون إلى إضافة مركبات " الأيسوفلافون " مرة أخرى ، وربما جاءت اللصقات على ذكر محتوى مركب " الجينستين " ، ومركب " الديدزين " . وأخيرًا ، كلما أتيحت لكم الفرصة ، فحاولوا أن تشتروا منتجات مصنعة من فول الصويا العضوى .

في السنوات الأخيرة ، ظهرت عدة تحذيرات في الصحف الغربية من المخاطر المزعومة للصويا . وقد تنطبق هذه التحذيرات على مكملات الصويا الغذائية أو " الدوائيات الغذائية " المضاف إليها مركبات " الأيسوفلافون " ، ولكنني لا أصدق أن هناك مخاوف بشأن الاستهلاك المعتدل لأطعمة الصويا بأكملها . إن الكميات الهائلة جدًا من هذه الأطعمة يمكن أن تتعارض مع وظيفة الغدة الدرقية لدى بعض الناس ، الأمر الذى قد يجعل البعض الآخر يتحفظ على استخدام الصويا ، وحتى هؤلاء يمكنهم بناء قدرة على احتمالها بتناول كميات ضئيلة جدًا بشكل منتظم ، على أن يزيدوا منها تدريجيًا . ما أن تعثر على أطعمة صويا تروق لك ، فسأطلب منك استبدال الأطعمة الحيوانية بها في نظامك الغذائي . على سبيل المثال ، جرب " التوفو " المخبوز المضغوط ـ وهو شكل من أشكال " التوفو " له نكهات متعددة ، بداية من المدخن على خشب الجوزية ، وانتهاء بالترياكي . وهذا شكل من أشكال التوفو الذى يمكنك تناوله مباشرة من عبوته . إنني عادة أقطعه وأتناوله في شطائر أو لفائف . كما أنني أصنع ما أعتبره شكلا رائعاً من أشكال " الفاهيتا " بخلط " التوفو " المقطع المخبوز بالبصل المقلى قليًا خفيفًا في الزبد ، وعيش الغراب والفلفل .

إن التجربة الأخرى التى طلبت منكم خوضها هذا الأسبوع هى شراء واحتساء نوع من أنواع الشاى اليابانى أو الصينى الأخضر ؛ فالشاى الأخضر هو الورقة غير المخمرة لنبات الشاى المعروف علميًا باسم " *Camellia sinensis* " . عند إعداد الشاى الأسود الأكثر شيوعًا ، تتراكم الأوراق في أكوام ، ويتم " تخميرها " لفترة موجزة ، وهى عملية تخمير طبيعية تجعل لون الأوراق داكنًا ، وتغير من رائحتها ونكهتها . لقد اكتشفت الأبحاث الطبية مؤخرًا عدداً من الفوائد الصحية للشاى لها صلة بما يحتوى عليه من مواد تعرف باسم " البوليفينول " (" الكاتيكين ") . يوفر الشاى الأخضر مقادير أكبر من مادة " الكاتيكين " من الشاى الأسود لأن بعض هذه المركبات تتلف أثناء عملية التخمر . (ينتمى شاى " الأولونغ " إلى فئة وسيطة بين الشاى الأخضر والأسود حيث يتمتع بلون ونكهة ومحتوى " الكاتيكين ") . وتعمل مركبات " الكاتيكين " على خفض الكولسترول وتحسين أيض الليبيد . علاوة على ذلك ، فإن لها آثار رائعة مضادة للسرطان والبكتريا . وإذ انتشرت أنباء هذه الخصائص الرائعة للشاى الأخضر ، شرعت محلات الأكلات الصحية في بيعها في شكل أقراص الأمر

الذى يراه أصدقائى اليابانيون باعثاً على السخرية . وهناك حتى مزيلات عرق مستخلصة من الشاى الأخضر تعتمد على خصائصه المضادة للبكتريا .

وتحتوى كافة أنواع الشاى على مادة " الثيوفيلين " ، وتنتمى إلى عائلة الكافين ، كما أنها محفز طبيعى . ومن الممكن أن يدمن الناس الشاى ، ولكن ليس بنفس سرعة إدمانهم للقهوة قط . إن تناول الشاى الأخضر باعتدال ـ أربعة أكواب يوميًا على سبيل المثال ـ برائحته اللذيذة ، ونكهته المرة بعض الشيء يمثل إضافة ممتعة وصحية للنظام الغذائى . وتختلف أنواع الشاى درجة وجودة اختلافًا شديدًا ، ولذا يجب أن تتجول بالمتجر بحثاً عن النوع الذى يناسبك . ستعثر على أكياس الشاى الأخضر فى بعض المتاجر المركزية ، ولكن للحصول على مجموعة أكثر متعة ، اذهب إلى محلات البقالة الآسيوية أو غير ذلك من محلات الشاى المتخصصة التى تزداد شعبيتها حاليًا . إذا عثرت على أحد هذه المحلات ، جرب " ماتشا " وهو مسحوق أوراق الشاى اليابانى اللذيذ الذى يقلب فى الماء الساخن فى صحن لصنع مشروب رغوى منعش .

إذا كنت معتادًا على شرب القهوة أو الكولا ، فحاول أن تستبدلهما بالشاى . وإذا كنت تحتسى الشاى الأسود ، فجرب أن تستبدله بالشاى الأخضر . وإذا لم تكن تحتسى أية مشروبات تحتوى على مادة الكافين حاليًا ، فكر فى احتساء بعض الشاى المنزوع الكافين الذى يتمتع بمحتواه من مادة " الكاتيكين " . وربما أمكنك أيضًا العثور على شكل من أشكال الشاى الأخضر منزوع الكافين . اعلم أن أكياس الشاى العادية المألوفة لدى أغلب الأمريكيين تحتوى على درجات متدنية بوضوح من الشاى الأسود . ويستحق الأمر استثمار بعض الوقت والجهد لاستكشاف شاى عالى الجودة يمكنك الاستمتاع به . لقد تعلمت احتساء الشاى الأخضر فى اليابان ، وأربط بين هذه التجربة والأوقات السعيدة التى عشتها هناك ؛ فعندما كنت أستنشق رائحته اللذيذة ، فإننى كنت أنتقل بخيالى إلى الغرف المغطاة بحصر " التاتامى " بالمعابد والفنادق الصغيرة بالريف ، حيث جلست على الأرض بصحبة الأصدقاء ، معرباً عن إعجابى بتنسيق الأزهار ، والأطعمة المقدمة بلمسة فنية . إنها لتجربة حسية باعثة على التأمل فى نفس الوقت ، وإننى على يقين من أننى أمد جسمى بشيء مفيد .

والآن ، إليكم بعض الوصفات التى يمكنكم تجربتها هذا الأسبوع :

عصيدة الحنطة السوداء مع الخضراوات

قوام هذه الوصفة هو برغل الحنطة السوداء (" الكاشا ") ، وهو محصول رئيس يشبه الحبوب موطنه شمال أوروبا وروسيا . من الأسهل صنع هذا الصنف ببرغل الحنطة السوداء المحمص ؛ إذا لم تعثر إلا على البرغل الخام ، يمكنك تحميصه بعض الشيء في قدر صغير على درجة حرارة متوسطة مع التقليب كثيرًا .

٢ أوقية من عيش الغراب المجفف
١ كوب من برغل الحنطة السوداء (" الكاشا ")
جزرة واحدة مقطعة إلى شرائح
بصلة واحدة متوسطة الحجم مقطعة إلى قطع كبيرة
ملح أو صلصة الصويا الطبيعية بحسب الحاجة

١. اغمر عيش الغراب الجاف (يتمتع عيش الغراب الشيتاكي أو البورسيني بمذاق رائع) في الماء حتى يصبح ناعم الملمس . قم بتصفيته مع الحفاظ على مياه الغمر ، ثم قم بتقطيعه مستبعدًا أية أجزاء خشنة الملمس .
٢. أضف البرغل إلى ٣ أكواب من الماء المغلي (بما في ذلك السائل الذي غمر فيه عيش الغراب) ، واخفض من درجة الحرارة ، ثم أضف الجزر ، والبصل ، وعيش الغراب .
٣. قم بتغطية القدر وتسخينه على نار هادئة حتى يتم امتصاص الماء . أضف الملح أو صلصة الصويا الطبيعية بحسب الحاجة .

يكفي أربعة أشخاص

حساء " الميزو " البسيط

يعد " الميزو " منتجًا من منتجات فول الصويا التقليدية المخمرة والمستخدمة يوميًا في المطبخ الياباني . ستجد العديد من الأنواع للميزو الطبيعي في ثلاجات محلات الأطعمة الصحية ، سواء الداكن قوي النكهة أم الأخف

الألطف نكهة . وجميع أنواع هذا الحساء رائعة ، ويمكن الاحتفاظ بها للأبد فى شكل مجمد . ويمنحك هذا الحساء فوائد فول الصويا بجانب الخضروات والزنجبيل .

ملعقتان صغيرتان من زيت الكانولا
٣ شرائح من جذور الزنجبيل الطازجة
بصلة واحدة كبيرة مقطعة إلى شرائح رفيعة
جزرتان مقطعتان إلى شرائح رفيعة
عودان من الكرفس مقطعان إلى شرائح رفيعة
٤ أكواب من الكرنب المقطع إلى قطع كبيرة
٤ ملاعق من الميزو
عودان من الكراث مقطعان قطعًا رفيعة
زيت السمسم الداكن المحمص بحسب الحاجة

١. قم بتسخين زيت الكانولا فى قدر كبير .
٢. أضف الزنجبيل والبصل ؛ واقليهما على نار هادئة لخمس دقائق .
٣. أضف الجزر ، والكرفس ، والكرنب . وقلب المزيج تقليبًا جيدًا .
٤. أضف ٥ أكواب من الماء ، واغلى المزيج بسرعة ، ثم اخفض درجة الحرارة واتركه على نار هادئة على أن يكون القدر مغطى نحو ١٠ دقائق حتى تنضج الخضروات . وبعدها ، ابعد القدر عن النار .
٥. ضع " الميزو " فى قدر ، وأضف القليل من المرق ، وقلب المزيج جيدًا حتى يصبح قشدى القوام . أضف المزيد من المرق لترقيق قوام المزيج ، ثم أضفه إلى قدر الحساء . دعه يهدأ لدقائق معدودة .
٦. قدم الصنف فى سلطانيات مع الكراث الطازج . وقد تود إزالة شرائح الزنجبيل قبل تقديم هذا الصنف ، ويمكنك إضافة قطرات قليلة من زيت السمسم إلى كل سلطانية إن شئت .

يكفى من أربعة إلى ستة أشخاص

سلطة التوفو أو حشو شطيرة التوفو

قالب من التوفو يزن رطلاً واحدًا
ملعقة صغيرة من الكركم المسحوق
ملعقة كبيرة من الخردل الجاهز
ملعقة كبيرة من الخيار المخلل الحلو
٣ ملاعق كبيرة من الكرفس المقطع
٢ ملاعق كبيرة من البصل المقطع
ملعقة كبيرة من البقدونس الطازج المقطع
مقدار ضئيل من الفلفل الحلو
ملح بحسب الحاجة
صلصة الفلفل الحار أو الصلصة الأسبانية (اختيارية)

١. قم بغمر التوفو جيدًا ، واهرسه بقوة في قدر .
٢. أضف الكركم ، والخردل ، والخيار المخلل الحلو ، والكرفس ، والبصل ، والبقدونس ، والفلفل الحلو ، والملح بحسب الحاجة .
٣. قم بخلط المزيج وهرسه جيدًا . قم بتعديل مقادير التوابل بما يتناسب مع ذوقك . وأضف صلصة الفلفل الحار أو الصلصة الأسبانية بحسب الحاجة .

يكفي أربعة أشخاص

الخضراوات على الطريقة الصينية مع التوفو

رطل واحد من التوفو المخبوز المضغوط
٨ أكواب من الخضروات المقطعة إلى شرائح : بصل ، وجزر ، وفلفل ، وعيش الغراب ، وكرفس ، وبروكلي ، والهليون ، وجذور فاصوليا المنغو
(ولا مانع من أية بدائل أخرى)
ملعقة كبيرة من زيت الكانولا

المزيج ذو النكهة الخاصة

ربع كوب من عصير العنب الأسباني الجاف

ربع كوب من صلصة الصويا الطبيعية
فصان مسحوقان من الثوم
ملعقتان كبيرتان من السكر البنى الفاتح
ملعقة صغيرة من جذور الزنجبيل المقطعة قطعًا صغيرة
ملعقة صغيرة من زيت السمسم الغامق المحمص

ملاحظة : يتاح التوفو المحمص المضغوط مجمدًا بمحلات الأكلات الصحية ومحلات البقالة الآسيوية .

١. قطع التوفو إلى شرائط ، وضعها فى طبق مع الخضروات الجاهزة على أن تفصل شرائط التوفو بحسب النوع . (فى العديد من المتاجر الكبرى ، يمكنك العثور الآن على مزيج سائب أو معبأ من الخضروات الجاهزة لإعدادها على الطريقة الصينية) .
٢. أضف زيت الكانولا إلى مقلاة كبيرة أو سلطانية طهى صينية ، وضعها على نار درجة حرارتها ما بين المتوسطة والعالية ، وأضف الخضروات . احرص على طهى الخضروات الأكثر صلابة أولاً ، وأجِّل الخضروات الطرية مثل جذور الفاصوليا والهليون لما بعد . قم بتقليب الخضروات بشكل مستمر على أن تضيف القليل من الماء كلما دعت الحاجة لكي لا تلتصق بالمقلاة أو تحترق . إن الفكرة من وراء ذلك هي صنع مزيج مقرمش وطرى المكونات ، على أن يحتفظ كل مكون منها بلونه وسماته الخاصة .
٣. أضف التوفو والمزيج ذى النكهة المتميزة (الذى تم تقليب مكوناته معًا حتى ذاب السكر) . تابع الطهى على نار عالية لدقيقة واحدة ، ثم قدم هذا الصنف على الأرز أو المكرونة .

يكفى لأربعة أشخاص .

شطائر " التامبا " المشوية

تعد " التامبا " منتج آخر من منتجات فول الصويا المخمر ، وهى أكلة رئيسة لدى الإندونيسيين لها قوام يشبه اللحم ، ونكهة غير حريفة . ستجد عبوات منها بالثلاجات أو المجمدات فى محلات الأكلات الصحية .

عبوة واحدة من " التامبا "
مرق التخليل
كوب واحد من عصير العنب الأحمر
أربع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز
ثلاثة فصوص ثوم كبيرة مسحوقة
ملعقتان صغيرتان من بذور الكزبرة المسحوقة (أو ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة)
ملح بحسب الحاجة
خبز
شرائح الخس والطماطم

١. قم بإذابة " التامبا " إذا كانت مجمدة ، واقطع القوالب نصفين بالعرض ، ثم افصل كل نصف أفقيًا باستخدام سكين طويل حاد الشفرة .
٢. قم بنقع شرائح " التامبا " لساعة واحدة على الأقل في درجة حرارة الغرفة ، أو لثلاث ساعات في الثلاجة .
٣. قم بتصفية " التامبا " وشويها أو سلقها حتى تستحيل إلى اللون البني ، واصنع منها شطائر على الخبز المحمص مع الخس ، والطماطم ، وإضافاتك المفضلة التي تفرش على الخبز .

أربع حصص لكل رطل من " التامبا "

كعك نخالة التفاح ـ الشوفان

كوبان من دقيق فطائر القمح الكامل
كوب واحد من الدقيق الأبيض غير المبيّض
كوب وربع من نخالة الشوفان
ملعقتان ونصف صغيرتان من صودا الخبيز
ملعقة صغيرة من القرفة
ربع ملعقة صغيرة من جوزة الطيب
عبوة من خلاصة عصير التفاح المجمد النقي زنة ١٢ أوقية ، وتفاحتان خضراوان كبيرتان للطهي ، على أن يتم تقشيرهما وتقطيعهما إلى قطع كبيرة

١. قم بتسخين الفرن حتى درجة حرارة ٣٢٥ درجة فهرنهايت ، وقم بدهن صينية عمل الكعك بكمية قليلة من الزيت .
٢. قم بغربلة دقيق الفطائر ، والدقيق الأبيض ، ونخالة الشوفان ، وصودا الخبيز ، والقرفة، وجوزة الطيب معًا . وأضف خلاصة عصير التفاح ، وشرائح التفاح ، ومقدار كافياً من الماء (نحو كوب واحد) لعمل مخيض خفيف . واخلط المزيج بقدر كاف لترطيب كافة المكونات .
٣. قم بتقسيم المخيض على ١٢ كوباً من صينية الكعك ، وقم بخبزه حتى يستحيل إلى اللون البنى الفاتح ، أى ما بين ٢٥ و٣٠ دقيقة . قم بإزالة الكعكات من أكوابها بينما هى ساخنة .

تصنع هذه الكمية ١٢ كعكة

بودينج الكينوا

إليك نوعاً من الحلوى الصحية غير التقليدية المعدة من الحبوب الأساسية كالحبوب التى تزرع فى أعالى الإنديز والتى هى متاحة فى متاجر الطعام الصحى الخاص .

كوب واحد من الكينوا
كوبان من عصير التفاح
كوب من الزبيب
كوب من المكسرات
عصير ليمون
قرفة
ملح
ملعقتان من خلاصة الفانيليا
توت ، موز مقطع ، شراب القيقب (اختيارى)

١. ضع الكينوا فى المصفاة واغسله جيداً فى ماءٍ جارٍ بارد ثم جففه وضعه فى قدر مع كوبين من الماء البارد . ضع القدر على نار هادئة

حتى يتشرب الماء وتصبح الكينوا طرية . سوف يستغرق هذا حوالى ١٥ دقيقة .

٢. عاير كوبين من الكينوا المطهوة وأضف إليها عصير التفاح والزبيب والمكسرات وعصير الليمون وأعواد القرفة والملح لإطفاء النكهة واغلِ المزيج وغطيه لمدة ١٥ دقيقة .
٣. ارفعه من على النار وقلبه بعد إضافة خلاصة الفانيليا .
٤. برده وقدمه بدون إضافات أو مع التوت والموز المقطع أو مع شراب القيقب إذا كنت تحبه حلوًا .

تكفى ٤ أشخاص

المكملات الغذائية

تعد أشباه الكاروتينات المكون الثانى لصيغة مضادات الأكسدة التى تحمى منظومة شفائك . فالفواكه والخضروات التى تحتوى على هذه المواد - وهى عائلة من الألوان الحمراء والبرتقالية القابلة للذوبان فى الدهون ، والتى ترتبط بفيتامين أ - تتمتع بقيمة رائعة فيما يتعلق بالحماية من السرطان . وتتضمن هذه الفواكه والخضروات الشمام ، والخوخ ، والمشمش ، والمانجو ، والقرع ، والبطاطا ، وبطبيعة الحال الجزر . وتوجد أشباه الكاروتينات أيضًا فى الخضروات الداكنة المورقة مثل الكرنب الأخضر ، واللفت ، برغم أن الكلوروفيل الأخضر الذى يهيمن على هذه النباتات يحجبها . لقد أوصى عدد كبير من خبراء الصحة حتى وقت قريب الناس بتناول مكملات غذائية تحتوى على البيتا - كاروتين ، وهو أحد أبرز أعضاء عائلة الكاروتين ، ومصدر مباشر لفيتامين أ ، بيد أن الأبحاث الحديثة ألقت بظلال الشك على قدرة البيتا - كاروتين وحده على إنتاج الأثر الوقائى للأطعمة التى تحتوى عليه . والواقع أن العديد من الدراسات أوضحت أن البيتا - كاروتين المنفصل قد يزيد حقًا من خطر الإصابة بمرض السرطان لدى البعض .

إن افتراض أن البيتا - كاروتين هو عبارة عن جزرة فى شكل قرص لا يعدو كونه مزيدًا من التفكير الضلالى الذى ذكرته منذ فترة وجيزة فى إشارة إلى المكملات الغذائية التى قوامها مركب " السلفورافين " المستخلص من البروكلى ومركب " الجينستين " المستخلص من الصويا . وعند بعض الناس (مثل

المدخنين والمدخنين السابقين) ، قد يعمل مركب البيتا ـ كاروتين كمحفز الأكسدة ، مما يزيد من احتمال إصابتهم بأنواع معينة من السرطان . إننى أوصى بتعاطى هذا المركب فقط بمصاحبة أشباه الكاروتين الأخرى . وهناك عضو من أعضاء هذه العائلة ، ألا وهو " اللايكوبين " ، وهو اللون الأحمر فى الطماطم ، والذى يقلص من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا ، وهناك عضو آخر ، ألا وهو " اللوتين " ، يكفل الحماية من فقدان البصر الناجم عن إعتام عدسة العين ، والتنكس البقعى . إن تعاطى مكمل غذائى يشتمل على مزيج من أشباه الكاروتين لا يعفيك من أكل الطماطم ، والجزر ، والخضروات ، ولكن هذه المكملات ضمان مفيد ضد الإخفاق فى إمداد جسمك بكل مركبات " الكاروتين " الغذائية التى يحتاج إليها للحماية من التلف السمى ، وآثار الشيخوخة .

اقرأ الملصقات بدقة ، وتأكد من أن المنتج الذى تشتريه يحتوى (على الأقل) على " ألفا ـ كاروتين " ، و " الزيازانثين " ، و " اللوتين " ، و " اللايكوبين " ، ويمدك بوحدات دولية تتراوح ما بين ١٠٠٠٠ و ١٥٠٠٠ وحدة من أشباه الكاروتين المختلطة .

التمارين الرياضية

ستزيد من تمارين التمشية التى تمارسها إلى ١٥ دقيقة . وحاول أن تمارس المشى بخفة كافية لزيادة معدل نبضات قلبك وتنفسك ، ربما عن طريق صعود تل . أريدك أن تمشى خمسة أيام على الأقل هذا الأسبوع . وتذكر أن المشى هو أفضل علاج تكيفى شامل يمكنك أن تمنحه لجسمك على الإطلاق .

التمارين الذهنية / الروحانية

إن التواصل مع الطبيعة هو شكل من أشكال الشفاء . فهو يبطئ من إيقاع حياتنا ، وينتزعنا من روتيننا ، ويذكرنا بأننا نعيش فى كوكب رائع نشاركه مع غيرنا من أشكال الحياة المختلفة . إن المشى أو الجلوس بهدوء فى مكان طبيعى هو شكل بسيط من أشكال التأمل ، وهو ترياق يشفينا من التمحور بشكل مبالغ

فيه حول أفكارنا ومشاعرنا والتركيز عليها بإفراط . إذا كنت تعيش في مدينة كبيرة ، فابحث عن حديقة وتردد عليها . ستجد الهواء أفضل هناك ، وسترى الأشجار باعثة على الارتياح . ولا يتعين عليك القيام بأى شيء محدد ، اجلس في سكينة فحسب ، ودع المكان يساعدك على الاسترخاء . وربما تكون لديك بقعتك المفضلة بالفعل ، أو ربما تكون لديك رغبة في الاستكشاف بحثاً عن بقعة جديدة هذا الأسبوع .

لقد طلبت منك أيضًا الامتناع عن متابعة الأخبار ليوم واحد هذا الأسبوع . إننى لا أريدك أن تكون جاهلاً بأمور العالم من حولك ، ولكننى لاحظت أن الانتباه إلى الأخبار عمومًا يؤدى إلى القلق ، والغضب ، وغير ذلك من الحالات الانفعالية التى ربما تعوق وظيفة منظومة الشفاء . لقد طرحت عليك العديد من المقترحات بشأن النظام الغذائى ، وتغذية جسمك . وأعتقد أنه من المفيد أن توسع مفهوم التغذية بحيث يتضمن ما نضيفه إلى وعينا أيضًا . كثير من الناس لا يفرضون سيطرتهم بشكل كاف على هذا الجانب مما يؤدى إلى أن يتزودوا بقدر مبالغ فيه من الوجبات الذهنية السريعة . إن هدفى من طلب الامتناع عن الأخبار طوال برنامج الأسابيع الثمانية هو أن تكتشف أن لديك القدرة على تحديد القدر الذى تود أن تستوعبه من هذه المواد الإخبارية . ولا مانع لدىَّ من عودتك إلى الأخبار بحثاً عن أية معلومات أنت فى حاجة حقيقية إليها ؛ ولكن القلق يساورنى بشأن الأشخاص الذين يقبلون على الأخبار بشكل قهرى أو بدون وعي ، ويدمنونها بما تقدمه من لحظات انفعالية سعيدة وتعسة . راقب أى اختلاف يطرأ على مزاجك وجسمك عندما تتجاهل الأخبار . هل تشعر بأنك أقل قلقًا ؟ أقل توترًا ؟ أقل غضبًا ؟ أقل خوفًا ؟ عندما تصل إلى نهاية برنامج الأسابيع الثمانية ، سأطرح عليك نفس هذه الأسئلة ، وحينئذ يمكنك الاستقرار على كمية الأخبار التى تود أن تتعرض لها فى حياتك .

وأخيرًا ، أريدك أن تضيف تمريناً ثانياً للتنفس إلى روتين مراقبة التنفس الذى مارسته الأسبوع الماضى . يعرف هذا التمرين الجديد باسم " ابدأ بالزفير " ، وأعتقد أنك ستجد هذا التمرين ممتعًا .

إن التنفس مستمر لا بداية له ولا نهاية ، ولكننا نميل للنظر إلى بداية النفس الواحد بالشهيق ، وانتهائه بالزفير . إننى أريدك أن تمارس عكس هذا المفهوم . جرب ذلك عند نهاية تمرين مراقبة التنفس الذى يستمر لخمس دقائق . ومرة

أخرى ، ركز انتباهك على النفس دون محاولة التأثير عليه ، ولكن استشعر الزفير باعتباره بداية كل دورة تنفس . مارس هذا التمرين لدقيقة واحدة فقط . أعتقد أنك ستدهش لمدى اختلاف التنفس عندما تتعامل معه بشكل مقلوب . عندما أبدأ بالزفير ، أجد نفسى أكثر انغماسًا بكثير فى أنفاسى ، متفاعلا معها بدلاً من استشعارها فقط .

هناك علة فسيولوجية هامة تدعونى إلى أن أطلب منك التعامل بشكل معكوس مع التنفس : من المحتمل أن لديك قدراً من السيطرة على الزفير أكبر من الشهيق ، لأنك قادر على استخدام العضلات الإرادية بين أضلاعك (العضلات الوربية) لإرغام الهواء على الخروج من الرئة ، وهذا المجموع العضلى أقوى بكثير من المجموع العضلى المستخدم لسحب الهواء للداخل . عندما تدفع قدرا أكبر من الهواء خارج رئتك ، فستستنشق هواءً أكثر بشكل تلقائى . ومن المفضل تعميق التنفس ، وأسهل طريقة لتحقيق ذلك هى البدء فى التفكير فى الزفير باعتباره الجزء الأول من دورة التنفس دون القلق ، قط ، بشأن الشهيق . بالمناسبة ، يتألف رمز كلمة " النفس " فى الصينية من جزأين ؛ الأول يعنى " الزفير " ، والثانى يعنى " الشهيق " ، والزفير يأتى أولا .

تذكر أن تمارين التنفس هى جزء وجانب لا يتجزأ من برنامج الأسابيع الثمانية . إن التنفس مفتاح أساسى للصحة والشفاء ، وأريدك أن تتعلم كيف تستغله أفضل استغلال . كثيرًا ما يُطرَح على السؤال التالى : " إذا طلب منك إعلام الناس بشىء واحد فقط يكفل لهم إمكانات أكبر للشفاء التلقائى ، فماذا سيكون هذا الشىء ؟ " ، لا أتردد فى الإجابة قائلاً : " مارسوا تمارين التنفس ! " .

تمارين اختيارية

لقد ذكرت ، فى موضع ما ، الصور الخيالية كأسلوب فعال لتحقيق الشفاء . فالتنويم المغناطيسى ، والعلاج بالتخيل التصويرى الموجه ـ وغير ذلك من التنويعات على نفس الفكرة ـ تستغل جميعها التخيل البصرى كمفتاح للعلاقة بين العقل والجسم . ومن خلال خبراتى ، لا يوجد أى جزء من جسم الإنسان أو عملية المرض بعيدًا عن متناول هذه الأساليب . وفى بعض الحالات يكون من

الممكن أن تؤدى الصور الخيالية إلى الشفاء الكامل ؛ وفى حالات أخرى ، من شأنها تعزيز فعالية العلاجات التقليدية والتخفيف من درجة سُميتها . ولزيادة فرص فعالية هذه الأساليب ، يجب أن تقوم بتوظيف صور خيالية لها صدى عاطفى قوى . فلا يكفى أن تستعين بأحدهم لكى يملى عليك الاغتسال بالضوء الأبيض . ستزداد احتمالات تنشيطك لمنظومة الشفاء لديك إذا استعنت بصور ذات شحنة عاطفية قوية ، سواء استقيتها من الطبيعة ، أو من رسوم الكمبيوتر ، أو الخيالات . إنك الوحيد الأعلم بأنواع الصور التى تستحث استجابة عميقة داخلك ؛ والأمر يستحق أن تسجل صورك التخيلية الخاصة لكى تعثر على هذه الصور . دون هذه الصور ، وفكر فى الطريقة التى يمكنك توظيفها إذا استدعت الحاجة استرجاع صور خيالية لمساعدتك على التعامل مع مرض أو إصابة ما .

قصة شفاء:
الاعتماد على الجزر لتحسين النظر

كتبت " ناردیا بویر " ، وهي موسيقية محترفة من مدينة " ماونتن فيو " ، ولاية " كاليفورنيا " ، تقول :

لقد ذهلت من تحسن قدرتى على الإبصار بعد أن اتبعت برنامج الأسابيع الثمانية . ففي الأسبوع الثانى ، اقترحت تناول مكمل غذائى قوامه " الكاروتين " . وبدلا من ذلك ، قمت بتقشير ثمار الجزر الطازجة وعصرها . وفى غضون أسبوع واحد فقط ، اختفت مشكلة بصرية كنت أعانى منها لفترة تتراوح بين العامين وثلاثة أعوام . ولقد ذهلت لدرجة جعلتنى أزف هذه الأنباء السارة إلى طبيب العيون الخاص بى الذى طالع كتابك منذ ذلك الحين .

وفيما يلى تفصيل مشكلتى : لقد كنت عازفة قيثارة ، وكنت أرى أوتارًا مزدوجة بعد فترة وجيزة من العزف ، خاصة إذا كان الضوء بالمكان خافتًا . ولقد وصف لى الطبيب أول نظارة لى منذ أربع سنوات ، عندما كنت فى السادسة والأربعين من العمر . وفى صيف هذا العام ـ حيث كنت أعزف بأحد الأعراس ـ خلعت نظارتى لأرى رجل الدين ، وأتأهب لإشارة البدء فى العزف . وعاودت النظر إلى قيثارتى ـ فرأيتها بوضوح تام ! وذهلت لأننى تخلصت من تلك المشكلة التى كانت تؤرق بصرى . وعزفت لبقية الحفل وطوال تلك الليلة فى ضوء خافت وبدون نظارتى . ومازلت على عهدى ذلك منذ ذلك الحين .

٧

الأسبوع الثالث

الإجراءات

- ابحث عن الأماكن التي يمكنك شراء المنتجات العضوية منها . استعلم بمحلات البقالة ، أو محلات الأطعمة الصحية ، أو استعن بدليل الموارد الوارد بالملحق . اقطع على نفسك عهدًا بشراء الفواكه والخضروات العضوية فحسب ، خاصة تلك الواردة بالفصل السابع باعتبارها الأقل عرضة لاحتوائها على الرواسب الكيميائية الزراعية الضارة بالصحة .
- إذا كنت تستخدم بطانية كهربية ، فتوقف على الفور . وتخلص من أجهزة الراديو الكهربية ـ التي تشتمل على منبه ـ الموجودة بالقرب من سريرك . واشتر لنفسك نظارة شمسية واقية من الأشعة فوق البنفسجية إن لم يكن بحوزتك واحدة .

النظام الغذائي

- ابذل جهدًا حثيثًا لتناول حصة إضافية من الفواكه والخضروات بجانب وجبة واحدة على الأقل هذا الأسبوع .
- تناول الأسماك مرتين على الأقل هذا الأسبوع .

- استبدل حصة واحدة من اللحوم ، على الأقل ، بصنف من أصناف الصويا من اختيارك .

المكملات الغذائية

تركز المكملات الغذائية التى سأتناولها بالمناقشة فى هذا الأسبوع على فيتامين هـ والسيلينيوم .

- تناول ما بين ٤٠٠ و٨٠٠ وحدة دولية من فيتامين هـ الطبيعى ، و٢٠٠ ميكروجرام من السيلينيوم مع الغداء ، أو بجانب أضخم وجبة تتناولها أياً ما كانت .

التمارين الرياضية

- زد من تمرين مشيك اليومى إلى عشرين دقيقة . وإذا كنت تمارس أية تمارين أيروبكس أخرى ، ففكر فى التقليل منها وحصرها فى يومين أو ثلاثة أيام فقط ، مستبدلاً إياها بالتمشية الحيوائية فى الأيام الأخرى .
- مارس بعض تمارين الاستطالة للارتقاء بمرونة جسمك .

التمارين الذهنية / الروحانية

- أضف التمرين التالى إلى تمارين التنفس الخاصة بك . يعرف هذا التمرين باسم " أطلق العنان لنفسك كى تتنفس " .
- استفسر من الأصدقاء والعاملين بالمكتبات حول الكتب الملهمة التى يوصون بها . وضع قائمة ببعض الكتب التى تفضل الاطلاع عليها فى المجالات الروحانية ، ومساعدة الذات ، والشعر ، والتراجم ، أو أى مجال آخر ، واختر كتابًا ، على أن تبدأ فى قراءته هذا الأسبوع .
- ضع قائمة بالأصدقاء والأقارب الذين ترتاح لصحبتهم وتشعر بينهم بالحياة ، والسعادة ، والتفاؤل بقدر أكبر . واعتزم تمضية بعض الوقت بصحبة أحدهم هذا الأسبوع .
- تذكر أن تمتنع عن الأخبار ، مرة أخرى ، ليوم واحد فى هذا الأسبوع .

تمارين اختيارية (ولكننى أوصى بها بشدة)

- اشتر المزيد من الورود
- تعرف على طريقة زراعة بعض الأطعمة التى تتناولها ، حتى لو كان ذلك فى أوعية بالشرفة أو بفناء منزلك .

تعليق

الإجراءات

تتضمن الإجراءات هذا الأسبوع اتخاذ خطوات إضافية لحماية نفسك من السموم : وأعنى السموم الكيميائية فى الطعام ، والسموم النشطة بالبيت . إن التلف السمى التراكمى هو السبب الرئيسى لفشل منظومة الشفاء عندما يكبر الناس فى السن .

لا يسعنى أن أشدد ، بالقدر الكافى ، على أهمية الوعى بالرواسب السمية الموجودة بالطعام ، والعمل على الحد من التعرض لها . إن أحد الأسباب الداعية لاستبعاد الأطعمة الحيوانية من نظامك الغذائى هو تجنب الهرمونات والعقاقير التى تشتمل عليها . والحيوانات الأعلى على سلم الأطعمة تميل إلى الاحتواء على تركيزات عالية من السموم البيئية التى تتراكم خاصة فى الدهون . والمحار ينطوى على خطر السموم أيضًا نظرًا لعادات أكله ، ولأننا نلقى بنفايات كثيرة أيضًا بسواحلنا . والأسماك النهرية أيضًا خطرة ؛ لأن مساحة هائلة من أنهارنا فى شتى أرجاء العالم ملوثة ، كما أن بعض الأنواع التى تعيش بالمحيطات لم تعد آمنة قطعاً ، خاصة الأسماك الضخمة التى تتغذى على اللحوم مثل سياف البحر أو سمك المارلين .

خلال برنامج الأسابيع الثمانية ، ستعمل على زيادة استهلاكك للفاكهة والخضروات نظرًا لفوائدها الصحية المتعددة . فعندما تكون الفاكهة طازجة وطيبة المذاق ، ستضفى متعة على نظامك الغذائى ؛ كما أنها سوف تمدك بالفيتامينات ، والمعادن ، والألياف ، والألوان التى تتمتع بخصائص مقاومة للسرطان (إننى أفكر تحديدًا فى الفلافونويدات الحمراء والأرجوانية التى تعرف

باسم " Proanthocyanidins " ، الموجودة بالعنب الداكن وثمر العنبية على سبيل المثال) ، والسكريات الطبيعية التى لها أثر أقل وطأة على البنكرياس مقارنة بسكر المائدة (السكروز) . والخضروات قليلة الدهون والسعرات الحرارية ، والغنية بالألياف ، والعوامل الواقية للصحة .

ولكن ، كثيرًا ما يتم رش الفواكه والخضراوات بالمبيدات الحشرية ، أو تغطيتها بمبيدات الطفيليات ، أو كثيرًا ما تحفل بالسموم التى يتم وضعها بالتربة فتلتقطها جذور النباتات . من أهم التغيرات الصحية التى أراها تطرأ على مجتمعنا هى انتشار الزراعة العضوية استجابة لطلب المستهلك لمحاصيل خالية من المواد الكيميائية . إننى أحثك على أن تضم صوتك إلى المستهلكين الذين يشددون على طلب هذه المحاصيل . فى بعض المناطق بالبلاد ، تتاح المحاصيل العضوية بجودة ممتازة وتنوع شديد وبأسعار ليست أعلى بكثير من المحاصيل العادية . وفى مناطق أخرى ، نجد أن هذه المحاصيل غير متاحة ، أو نادرة الوجود ، ومتذبذبة الجودة ، وباهظة التكلفة . وفقاً لمحل إقامتك ، استغل الإمدادات المتاحة لك ، واشتر منتجات عضوية بأكبر قدر ممكن ، أو تعرف على المحاصيل الأكثر عرضة للتلوث ، وركز على البحث عن أنواع عضوية منها . وإن تعذر عليك ذلك ، فإننى أوصى بتجنب تناولها ، على الأقل بدَ يات كبيرة ـ أو استبدالها بأطعمة أخرى أكثر أماناً . ولعل المحاصيل العضوية أكثر احتواء على المواد الغذائية أيضًا . فقد اكتشف الباحثون فى عام ٢٠٠٣ جامعة " كاليفورنيا " ، بمدينة " ديفيس " أن الفواكه والخضراوات التى تُزرع دون أن تتعرض للمبيدات الحشرية والمبيدات العشبية تحتوى على ١٩ ٪ و ٦٠ ٪ من " الفلافونيدات " المقاومة للسرطان على الترتيب مقارنة بالمحاصيل المزروعة بشكل تقليدى .

ورغم أن الأطعمة العضوية تحد من تعرضك للمبيدات الحشرية والمبيدات العشبية ، إلا أنه يجب عليك غسل وتقشير المحاصيل العضوية . لقد أثبتت الدراسات أن غسل وتقشير القرع ، والموز ، والبرتقال ، والجزر ، والبطاطس يزيل آثار المبيدات الحشرية من نحو نصف المحاصيل التى يسهل الكشف على رواسب بها . وتزيل هذه العملية أيضًا مبيدات الطفيليات من التفاح ، والخيار ، وغير ذلك من الفواكه والخضراوات التى يتم تغطيتها بالشمع . قم بتنظيف التوت ، والفول الأخضر ، وغير ذلك من المحاصيل التى لا يمكنك

تقشيرها ، وقم بإزالة الأوراق الخارجية للخضروات المورقة . رجاء ملاحظة أن الماء وحده لن يفي بالغرض . وبدلا من ذلك ، استخدم قطعة صغيرة من الصابون (أو قطرة أو قطرتين من منظفات الصحون في وعاء صغير مملوء بالماء) واشرع في الغسيل بعناية . يمكنك أيضًا البحث في محلات الأطعمة الصحية والكتيبات عن منظفات المحاصيل التجارية . إن هذه المنتجات التي تحتوى على صودا الخبيز ، وحمض الستريك ، وزيت ليمون الجنة ، وغير ذلك من المكونات الطبيعية ، تزيل الشمع والمبيدات الحشرية ، وهي متاحة في شكل بخاخات أو سوائل لغمر المنتجات فيها .

تصدر إحدى المنظمات البحثية غير الهادفة للربح ـ وتعرف باسم " مجموعة العمل البيئية " ـ تقارير دورية حول المخاطر الصحية للمبيدات الحشرية الموجودة بالمحاصيل . وتقول المجموعة إنك تستطيع الحد من تعرضك لمثل هذه المواد بنسبة ٩٠ ٪ بإنقاص استهلاكك ببساطة من " الاثنى عشر صنفاً الملوثين " ـ وهي الاثنا عشر نوعًا من الفاكهة والخضراوات الأكثر تلوثًا ـ وتناول المحاصيل الأقل تلوثاً بدلاً منها . وإبان وضع الكتاب الذى بين أيديكم ، وجد أن هذه الأصناف هي الخوخ ، والفراولة ، والتفاح ، والدراق ، والكمثرى ، والكرز ، والتوت الأحمر ، والعنب المستورد ، والسبانخ ، والكرفس ، والبطاطس البيضاء ، والفلفل الأحمر الحلو . أما المحاصيل الأقل تلوثًا فهي الهليون ، والأفوكادو ، والموز ، والبروكلي ، والقنبيط ، والذرة الحلوة ، والكيوى ، والمانجو ، والبصل ، والبابايا ، والأناناس ، والبازلاء .

بالنسبة للاثنى عشر صنفاً الملوثين ، سأضيف الحنطة ، وفول الصويا ، وعيش الغراب . وأعني " بالحنطة " كافة المنتجات المصنوعة منها ، ودقيق الحنطة أيضًا : الحبوب ، والخبز ، والمقرمشات ، والكعك ، وما إلى ذلك . وأعنى " بفول الصويا " التوفو ، ونظائر اللحم ، وكافة أصناف الطعام المصنعة من أنواع الفول المتنوعة هذه ؛ وبما أنني أريدكم أن تتناولوها ، فإنني أحثكم على البحث عن أنواع عضوية . وأعني " بعيش الغراب " هذا النوع المعتاد البني أو الأبيض الذى يباع بالمتاجر الكبرى ، ويعرف علميًا باسم " *Agaricus brunnescens* " .

إنني لا أبرئ ساحة محاصيل أخرى إذ أسرد هذه الأطعمة . فأنا أزرع الكثير من خضراواتي ، ولكن حينما لا تثمر حديقتي ، أحاول أن أشترى الطماطم ،

والخس ، والبروكلى العضوى . وفى جنوبى ولاية " أريزونا " ـ كما فى أماكن أخرى ـ نجد أن المحاصيل العضوية لا تتوافر بكميات كبيرة كما الحال فى " كاليفورنيا " ، كما أنها كثيرًا ما تكون أغلى بكثير من المحاصيل العادية . إن الأمر يستحق أن تتعرف على المحاصيل الأكثر خطورة بحيث يمكنك ترتيب أولويات مشترياتك أو الحد من استهلاك هذه الفواكه والخضراوات إذا لم تستطع العثور على أنواع عضوية ، أو لم يكن فى مقدورك شراؤها .

إننى مدرك أن العديد من العلماء والمسئولين يقللون من شأن الرواسب الكيميائية التى يحفل بها طعامنا زاعمين أن الكميات الموجودة منها أقل من أن تتسبب فى أى ضرر . وفى زعمهم هذا مغالطتان : الأولى ، هى أن معايير المستويات المقبولة من المواد الكيميائية الزراعية بالطعام قائمة على مخاطر السمية الحادة ـ احتمال تسبب التعرض إلى هذه المواد فى ضرر فورى . وهم لا يأخذون بعين الاعتبار مخاطر الضرر التراكمى على المدى البعيد لدفاعات الجسم وقدرته على الشفاء . والثانية ، هى أن هؤلاء الذين يحاجون بأن هذه السموم الكيميائية ليس لها أثر على الصحة يخفقون فى بحث إمكانية تفاعل هذه السموم مع بعضها البعض ـ وأن آثار التعرض للعديد من السموم قد يؤدى إلى ضرر حقيقى نظرًا لتضافر جهود هذه السموم معًا .

ورد فى تجربة نشرت فى عدد مجلة " ساينس " ـ فى السابع من يونيو ، عام ١٩٩٦ ـ دليل مقلق يدعم الاحتمال الثانى . لقد استعانت مجموعة من باحثى جامعة " تولان " بنظام مبتكر ـ خلايا الخميرة المهندسة وراثيًا لإنتاج هرمون الإستروجين البشرى ـ للتوصل إلى الآثار الإستروجينية لأربعة مبيدات حشرية . (انظر تعليقى بالفصل السادس حول الأثر الإستروجينى للمبيدات الحشرية وغيرها من المواد الملوثة للبيئة ، التى أعتقد أنها من عوامل الإصابة بوباء سرطان الثدى العالمى) . ولقد كانت المواد الكيميائية التى تم اختبارها على الخميرة ضعيفة الأثر الإستروجينى بحد ذاتها . ولكن تفاعل اثنان منها ـ وهما " الإندوسولفان " و " الديلدرين " ـ وزادت قوتهما معًا بعوامل من ١٦٠ إلى ١٦٠٠ . وفى مقابلة إخبارية ، قال رئيس المجموعة البحثية : " إن أخطر شىء لاحظناه فى بحثنا هو التآزر الكارثى بين مادتين كيميائيتين متباينتين . فبدلا من أن ينتج عن تآزرهما مادتان فقط ، اكتشفنا أن هذا التعاون بينهما

تمخض عن آلاف المواد . ولقد كنا نتوقع تفاعلاً بينهما ، بيد أننا ذهلنا عندما اكتشفنا أنهما فى منتهى القوة " .

وتعد مادة " الإندوسولفان " إحدى أشهر مبيدات الحشرات انتشارًا بالولايات المتحدة الأمريكية ، حيث يتم رش نحو ٢ مليون رطل منها على الفواكه ، والخضروات ، والمحاصيل الأخرى سنويًا . أما بالنسبة لمادة " الديلدرين " ، فقد حظرت الوكالة الأمريكية لحماية البيئة استخدامها فى الثمانينيات ، بيد أنها مصدر دائم للتلوث في مناطق متعددة من البلاد .

إن حماية نفسك من السموم هى خطوة حيوية فى سبيل تطوير نمط حياة صحي . لقد أعطيتك معلومات حول مياه الشرب ، وما يمكنك عمله للحد من المخاطر الصحية الناجمة عنها . والآن ، سأخبرك بما يمكنك عمله بشأن الطعام . برجاء أخذ هذه النصائح على محمل الجد ، والعمل بها .

فى عام ٢٠٠٣ ، وضع الكونجرس الأمريكى معايير نظامية وثابتة بشأن الأطعمة العضوية . ولقد كانت هذه الأطعمة قبل هذا التاريخ معتمدة من قبل العديد من المنظمات الخاصة والحكومية التى طبقت كل واحدة منها معاييرها الخاصة . إن القانون الجديد يحظر توظيف الهندسة الوراثية ، ورسابة الصرف الصحى ، والإشعاع فى تصنيع المنتجات الغذائية المميزة بأنها عضوية . ويحظر هذا القانون أيضًا استخدام المضادات الحيوية فى إنتاج المواشى العضوية . ولا يجوز وضع ملصق يفيد بأن اللحوم عضوية ما لم تتغذ الحيوانات المصنعة منها على علف عضوى ١٠٠ ٪ . هذا وقد عكفت جماعات ضغط بعينها منذ عام ٢٠٠٣ على حث الكونجرس الأمريكي على التخفيف من هذه المتطلبات . من المهم أن ينتبه المستهلكون دائماً بشأن منع الحكومة من التهاون فى معايير الأطعمة العضوية .

إن السموم التى تناولتها بالحديث حتى الآن كلها مواد ملموسة : معادن ثقيلة ، ومواد كيميائية زراعية ، وكائنات حية دقيقة . والآن ، سأطرح عليكم بعض المقترحات فيما يتعلق بحماية أنفسكم ضد الأشكال السامة للطاقة . وهذا موضوع أصعب فى مناقشته من جوانب عديدة ؛ ذلك أن بعض أخطر أنواع الطاقة ، مثل أشعة إكس ، غير مرئية ، أو حتى لا يمكن إدراكها بالمرة . علاوة على ذلك ، فإن العلوم الطبية لم تعتن العناية الكافية بالمخاطر الصحية للتلوث الكهرومغناطيسى ، ومن الصعب إثبات وجود علاقات سببية بين

التعرض لمثل هذه الأشكال من الملوثات وبين الأمراض التى قد لا تظهر أعراضها إلا بعد سنوات . والدليل العلمي في هذا الصدد محدود ومتضارب ، مما يجعل الموضوع برمته مثارًا للجدل . ومع ذلك ، أعتقد أنه من الحمق ألا نتخذ أية إجراءات بانتظار الكشف عن الدليل العلمي الذى يدعم خطر هذه الملوثات .

لقد كتبت في موضع آخر عن مخاطر الأشعة المؤينة ، وهو النوع الذى يتمتع بطاقة كافية لإخراج الإلكترونات عن مدارها والتسبب فى تشوه الحامض النووى الريبى ، مما يزيد من معدلات التحولات الخلوية والسرطان . وتنتمى أشعة إكس والأشعة النووية إلى هذه الفئة . إن كل ما سأكرره فى هذا الموضع هو تذكرة بأنه ما من شيء يُدعى جرعة آمنة من الإشعاع طالما أن خطورة تعرضك للضرر الوراثي والمناعى ترتبط بإجمالى كمية الإشعاع التى تعرضت لها طوال حياتك ، وأى كمية ، مهما كانت بسيطة ، تضيف إلى الإجمالى التراكمى وخطر الإصابة بالأمراض . *لا تصدق أى شخص يزعم أن كمية الإشعاع التى تتعرض لها من أى مصدر أصغر من أن تحدث أى أثر* .

لن أكتب فى هذا القسم عن الأشعة المؤينة التى صار من المعترف عالمياً بخطورتها على الحياة . ولكننى مهتم بالأشكال الأضعف من التلوث الكهرومغناطيسى التى أعتقد أنها تمثل مخاطر أدق على صحتنا وقدرتنا على الشفاء الطبيعى . ربما لا توجد آلات تصدر أشعة إكس أو أية نفايات نووية حول منزلك ، ولكن لعلك تملك أجهزة كهربائية تولد مجالات كهرومغناطيسية . وحتى إن كانت هذه المجالات ضعيفة ، فقد تكون لديها القدرة على اعتراض الآليات الحيوية لمنظومة الشفاء ، معرضة إيانا إلى أمراض تنكسية عندما نكبر فى السن .

إن أهم حقيقة حول هذه المخاطر البيئية هى أن قوة هذه المجالات تتراجع بشكل هائل بزيادة المسافة بينك وبين مصدرها ، ومن ثم فإن تحرى البعد - ولو لمسافة ضئيلة بينك وبين مصدر هذه المجالات - من شأنه توفير حماية رائعة ضدها . على سبيل المثال ، فإن شاشات الكمبيوتر الأقدم (المصنوعة فى أوائل التسعينيات) تصدر تلوثاً كهرومغناطيسيًا هائلاً (الطرز الجديدة تتمتع بحماية جيدة) خاصة من الجزء الخلفى للشاشة ، ومن الشاشة أيضًا . وأفضل وسيلة للدفاع عن نفسك هى الابتعاد عنها مسافة أكبر .

إننى أوصى بشدة بالابتعاد عن البطاطين الكهربائية ولبادات التدفئة . فهى تولد مجالات كهرومغناطيسية هائلة ، وتستخدم بجانب الجسم مباشرة . استخدم بطاطين عادية أو لحافا محشوا بالريش على سريرك ، وإذا كنت فى حاجة إلى تدفئة موضعية ، ستجد لبادات التدفئة غير الكهربية كافية جدًا ـ فبعضها يتعين عليك غليها ، والبعض الآخر يتعين تسخينها بواسطة وضعها فى فرن الميكروويف . ومن المخاطر المنزلية الأخرى الشائعة هى أجهزة الراديو الكهربية التى تشتمل على ساعة ـ وأعنى تلك التى تعمل بالكهرباء ، لا البطاريات . إذا كان لديك جهاز مثل هذا بالقرب من سريرك ، لا تحتفظ به على مسافة قدم واحد من رأسك . واحذر أيضًا من مجففات الشعر الكهربية ؛ فهى خطرة وتستخدم بالقرب من المخ مباشرة .

مازالت الأدلة الخاصة بالمخاطر الصحية للهواتف الخلوية متضاربة . وتحريًا للأمان ، فإننى أوصى باستخدام سماعات رأس بعيدة عن الهاتف ، أو سماعات رأس لاسلكية لإبعاد نفسك عن أطراف الهوائى المولد للإشعاع . ومن مخاطر الهواتف الخلوية الواضحة خطر الحوادث المتزايدة الناجمة عن استخدامها أثناء القيادة .

وتعد أفران المايكروويف مكمن خطر آخر . تجنب الوقوف بالقرب منها أثناء تشغيلها ، ولكن الأهم من ذلك هو حصر استخدامها فى إذابة ثلج الطعام ، أو إعادة تسخينه ، أو طهيه بسرعة . فطهى الوجبات الرئيسية ـ لنصف ساعة أو أكثر على سبيل المثال ـ من شأنه تغيير كيمياء البروتينات مما يؤدى إلى أجناس خلوية جديدة قد تكون ضارة . لا تقم بتسخين الطعام المحفوظ فى أكياس أو لفافات بلاستيكية ، لأن إشعاع المايكروويف من المكن أن يدفع بجزيئات البلاستك داخل الطعام ؛ احرص على استخدام عبوات زجاجية أو فخارية فقط ، أو ورق مشمع أو منشفة ورقية كغطاء للطعام .

وعلى ذكر أجهزة المايكروويف ، فلا شك أنه من الخطر العيش بالقرب من أجهزة إرسال الموجات القصيرة أو فى مسارها ، مثل تلك الأجهزة الموجودة بالقواعد العسكرية . (من الأشكال الأخرى التى تعد موضع شك فى مسألة التلوث الإشعاعى وتستخدم كثيرًا فى الاتصالات العسكرية طويلة المدى هى إشعاع [التردد المنخفض للغاية]) .وليست بفكرة سديدة أن يعيش المرء تحت

أو بالقرب من خطوط الطاقة الكهربائية أو أبراج تقوية إشارات الهواتف الخلوية .

ستجد المزيد من المصادر حول المعلومات التى تتناول الأشكال السامة للطاقة فى الملحق .

قبل أن أختتم هذا الموضوع ، يتعين على التحذير من شكل آخر من أشكال الإشعاع الضار بالصحة الشائعة جدًا ـ ألا وهو الشمس . فالشمس لا تغمر كوكبنا بالحرارة والضوء الحيويين فحسب ، ولكنها تصدر إشعاعات فوق بنفسجية وأشعة مؤينة طوال الوقت . ويرشح الغلاف الجوى القسم الأكبر من أخطر الأطوال الموجية ، بما فى ذلك الإشعاع الكونى غير الشمسى القادم من الفضاء الخارجى ، ولكن إذا كنت تعيش على ارتفاع شديد حيث يقل حجم الغلاف الجوى أعلاك ، أو إذا كنت تمضى فترات طويلة بالطائرات ، فستجد نفسك عرضة إلى مقادير أكبر من هذه الموجات . إننا جميعًا على الأرض عرضة للأشعة فوق البنفسجية بكميات أكبر فى فترات من اليوم والسنة عن غيرها .

إن الأشعة فوق البنفسجية ليست مؤينة ، كما أنها ليست قوية بالدرجة التى تكفل لها اختراق الجلد ، ولكنها قادرة على إتلاف الحامض النووى الريبى فى خلايا الجلد ، مما يؤدى إلى تشوهات وتحولات خبيثة بالخلايا . وتعد هذه الأشعة هى السبب الرئيس للإصابة بسرطان الجلد ، بما فى ذلك الورم الميلانينى الخبيث القاتل الذى يشهد زيادة مزعجة ـ فمعدلات الإصابة به آخذة فى التضاعف سنويًا منذ الثمانينيات . ولعل أحد أسباب هذا التغير هو التلف الذى أصاب طبقة الأوزون التى تمتص كمية كبيرة من الأشعة فوق البنفسجية الآتية من الشمس . ولا شك فى أن الأشعة فوق البنفسجية تتسبب أيضًا فى الحروق الشمسية ، والشيخوخة المبكرة للجلد ، كما أنها تضر بالعين ؛ والواقع أن هذه الأشعة هى السبب الأساسى وراء دائى العين المسئولين عن فقدان البصر لدى الأشخاص الأكبر سنًا : إعتام عدسة العين ، والتنكس البقعى ، إن وصفة مضادات الأكسدة التى ستتعلم استخدامها فى برنامج الأسابيع الثمانية تساعد منظومة شفائك على الذود عن الجسم ضد التلف الناجم عن الأشعة فوق البنفسجية وإصلاحه ، بيد أنها ليست ببديل عن الإلمام بكيفية وقاية نفسك من مستويات التعرض الخطرة فى المقام الأول .

يتسلل النوع الثاني من الأشعة فوق البنفسجية مخترقًا الغلاف الجوي وصولا إلى جلدك . وتتسبب الأشعة فوق البنفسجية ذات الموجة المتوسطة (UV - B) في حروق شمسية واسمرار لون البشرة (وهي ليست دلالة على صحة البشرة ، بل هي محاولة الجلد لحجب الأشعة) ، وشاع الظن حتى وقت قريب بأنها السبب الرئيس وراء التجاعيد ، وسرطان الجلد ، وغيره من الأمراض . ولكن الأبحاث الأخيرة أثبتت أن الأشعة فوق البنفسجية ذات الموجة الطويلة (UV - A) قد تمثل أكثر من مشكلة عادية ، ذلك أنها تخترق الجلد بشكل أعمق حيث يمكنها إتلاف الخلايا التحتية ؛ ويبدو أن هذه الأشعة هي المسؤولة عن الإصابة بالأورام الجلدية . بالمناسبة ، لا توجد أشعة شمسية " لتسمير " البشرة بخلاف الأشعة " الحارقة " ، على الرغم من دعاية صناعة تسمير البشرة التي تزعم عكس ذلك . إن صالونات التسمير خطرة على الصحة . برجاء الابتعاد عنها .

وأول قاعدة للحماية من الشمس هي الابتعاد عن أشعتها في الفترات التي تكون فيها أقوى ما يمكن : من العاشرة صباحًا حتى الثانية مساءً ، وفي غضون ثلاثة أشهر من الانقلاب الشمسي ، وعند خطوط العرض المنخفضة ، والارتفاعات العالية ، وبالقرب من الأسطح العاكسة لضوء الشمس مثل المياه والرمل الأبيض . من الممكن أن تحمي القبعة عريضة الطرف وجهك وعنقك من ٧٠ ٪ من أشعة الشمس ، ولكن الملابس الفضفاضة المنفذة للضوء لن تجدي نفعًا . (تتمتع أغلب القمصان قصيرة الأكمام بمعامل وقاية من الشمس لا يزيد على ١٠) . والآن ، فإن الأقمشة الخاصة الواقية من الشمس التي تتمتع بمعامل وقاية يصل إلى ٣٠ صارت متاحة - انظر الملحق للتعرف على مصادرها .

إذا لم تستطع الابتعاد عن الشمس ، فإنني أوصي باستعمال مستحضر حاجز للشمس بشكل منتظم ، وأن تتعود حتى على استعماله على الأجزاء العارية من الجسم عندما تستيقظ كجزء من طقوسك الصباحية . لقد تم تصميم مستحضرات الحواجز الشمسية في الأساس لحجب الأشعة البنفسجية ذات الموجة المتوسطة ، ولكن المنتجات الجديدة مثل تلك التي تحتوي على " البارسول ١٧٨٩ " تحجب الأشعة فوق البنفسجية ذات الموجة الطويلة أيضًا ؛ تحقق من ملصقات المنتجات لكي تتأكد من حصولك على الحماية القصوى . يعكس تصنيف معامل الوقاية من الشمس الفعالية ضد الأشعة فوق البنفسجية ذات

الموجة المتوسطة (UV - B) فقط ، ويوضح لك الفترة التي يمكنك تمضيتها تحت أشعة الشمس دون التعرض إلى الحروق . إذا كان الخيار متاحاً لديك ، فاستعن بمنتج ذى معامل أعلى للوقاية من الشمس . تأكد من حماية أطفالك بشكل كاف ، واحرص على إخطارهم بمخاطر التعرض للشمس ؛ يقول أطباء الأمراض الجلدية إن حرقاً جلدياً واحداً شديداً يتعرض له المرء فى طفولته يمكن أن يزيد بشدة من خطر الإصابة بالأورام الميلانينية الخبيثة فيما بعد . وانتبه أيضًا للمنتجات الجديدة الواقية من أشعة الشمس والتى تحتوى على فيتامينات مضادة للأكسدة مثل فيتامين ج ، وفيتامين هـ ، والبيتا ـ كاروتين . فهذه العوامل قد تعزز من فعالية عامل حجب الشمس ، وتقلل من حجم الضرر الواقع بفعل الشوارد الحرة ، وهى الجزئيات عالية التفاعل التى تتولد فى الجلد بفعل الأشعة فوق البنفسجية .

وأخيرًا ، احرص على حماية عينيك دائمًا بارتداء نظارات تحجب الأشعة فوق البنفسجية ، سواء أكانت نظارات شمسية أم عادية مزودة بطبقة واقية ؛ وتأكد من أن هذه المنتجات تصرح بأنها تحجب ٩٩ ٪ من الأشعة فوق البنفسجية .

النظام الغذائى

إليكم وصفات لطهى الخضراوات يمكنكم تجربتها هذا الأسبوع :

مرق الخضراوات

تشهد أطباق الخضراوات تحسنًا رائعًا عند استخدام مرق الخضار بدلا من الماء فى صنعها . إليكم ثلاثة أنواع مختلفة من مرق الخضراوات يمكنكم تجربتها . ومن الأفضل أن تصنع ، وتجمد على دفعات لاستخدامها فيما بعد . إذا لم يكن لديك مرق خضروات قط ، أو لم يكن لديك الوقت الكافى لصنع مرق الخضراوات الخاص بك ، استخدم مسحوق مرق الخضروات سريع التحضير الذى يمكن العثور عليه بمحلات الأطعمة الطبيعية .

١

عودان متوسطا الحجم من الكراث
٤ بصلات
٦ جزرات
٣ أعواد من الكرفس
حزمة صغيرة من جذور البقدونس
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
ملعقتان كبيرتان من البردقوش عريض الورقة
نصف ملعقة صغيرة من الزعتر الجاف
٣ أوراق من اللورا التركية (أو نصف ورقة من لورا كاليفورنيا)

١. قم بقطع أعواد الكراث (التى تم تشذيبها وغسلها جيدًا لإزالة أية أوساخ داخلية ؛ احرص على استخدام الأجزاء البيضاء والخضراء الفاتحة فحسب) ، والبصل ، والجزر ، والكرفس ، والبقدونس .

٢. قم بتسخين زيت الزيتون فى قدر كبيرة ، وأضف الخضراوات ، وقم بقليها سريعًا على الطريقة الصينية حتى يصبح لونها بنياً فاتحاً . أضف جالوناً ونصف جالون من الماء البارد إلى المزيج . وأضف أيضًا البردقوش ، والزعتر ، وورق اللورا .

٣. قم بغلى المزيج ، ثم اخفض الحرارة ، واترك المزيج ينضج على نار هادئة على أن تغطى القدر جزئياً لساعة واحدة .

٤. قم بتصفية المرق عبر مصفاة مغطاة بقماش جبنى ، ثم اتركه يفتر ، أو قم بتبريده ، أو تجميده .

٢

بصلة كبيرة مفرومة
ثمرة بطاطس كبيرة غير مقشرة ، ومقطعة إلى كتل بحجم ١ بوصة
عودان من الكراث معدان كما فى الوصفة السابقة ، ومقطعان إلى شرائح
جزرتان كبيرتان ، مقشرتان ، ومقطعتان إلى شرائح
عودان مقطعان من الكرفس

ثمرتان مقطعتان من الطماطم
٤ فصوص ثوم مفرومة
ربع كوب من البقدونس المفروم
ملعقة صغيرة من الريحان الجاف
ورقتا لورا تركية
نصف ملعقة صغيرة من الزعتر الجاف
ربع ملعقة صغيرة من المريمية المطحونة

١. قم بمزج البصل ، والبطاطس ، والكراث ، والجزر ، والكرفس ، والطماطم ، والثوم ، والبقدونس ، والريحان ، وورق اللورا ، والزعتر ، والمريمية في قدر واحد كبير ، إضافة إلى ثلاثة أرباع جالون من الماء البارد .
٢. اترك المزيج حتى يصل إلى درجة الغليان ، ثم اخفض درجة الحرارة ، وقم بتغطية القدر ، واتركه على نار هادئة لمدة ساعة .
٣. قم بتصفية المزيج ، ثم اتركه يهدأ ، ثم قم بتبريده أو تجميده .

٣

٦ ثمرات بطاطس عضوية كبيرة (على أن يتم إعدادها كما سبق توضيحه)
بصلة كبيرة مقطعة إلى شرائح
جزرتان مقشرتان ومقطعتان إلى شرائح
عود صغير من الكرفس المقطع إلى شرائح
غصن من البقدونس
فص ثوم مفروم

١. قم بغسل البطاطس وإزالة القشرة الخارجة لها على شكل شرائط سُمك الواحد منها ربع بوصة على الأقل.
٢. ضع القشور في قدر كبيرة ، واستخدم البطاطس في وصفة أخرى . أضف البصل ، والجزر ، والكرفس ، والبقدونس ، والثوم إلى القدر .

٣. أضف ٦ أكواب من الماء البارد ، وقم بالتسخين حتى درجة الغليان ، ثم قم بتغطية القدر ، واخفض درجة الحرارة ، واترك المزيج على نار هادئة لساعة ونصف ساعة . أضف الماء إذا دعت الحاجة للحفاظ على مستواه ثابتًا .
٤. قم بتصفية المزيج ، واتركه يهدأ ، ثم قم بتبريده ، أو تجميده .

الشعير وحساء الخضراوات

ثلاثة أرباع كوب من الشعير اللؤلؤى المتوسط
١١ كوب من مرق الخضراوات (انظر الوصفة السابقة)
كوب ونصف من البصل المقطع إلى شرائح
كوب من الجزر المقطع شرائح
نصف كوب من الكرفس المقطع شرائح
كوب من عيش الغراب المقطع شرائح رفيعة
ملح بحسب الحاجة
نصف حزمة بقدونس

١. في قدر صغيرة بمقبض ، قم بمزج الشعير مع ٣ أكواب من مرق الخضراوات . وقم بغلى المزيج على نار عالية ، ثم قم بتغطيته ، وتركه على نار هادئة لساعة واحدة ، أو ريثما يتم امتصاص السوائل الموجودة به .
٢. في هذه الأثناء ، قم بتسخين زيت الزيتون فى قدر كبيرة ، وأضف إليه البصل ، والجزر ، والكرفس ، وعيش الغراب . قم بتغطية الخضراوات وتركها تنضج لخمس دقائق تقريبًا حتى تصبح لينة طرية .
٣. أضف الجزء المتبقى من مرق الخضراوات ، واترك المزيج يغلى على نار هادئة لنصف ساعة على أن يكون محكم الغطاء .
٤. أضف الشعير ، واترك المزيج يغلى على نار هادئة لخمس دقائق إضافية . أضف الملح بحسب الحاجة ، ثم اغرفه فى صحون . وقدمه مزينا ببعض البقدونس الطازج المقطع إلى شرائح .

يكفى من ٦ إلى ٨ أفراد

الكرنب الأحمر المدمس

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
بصلة كبيرة مفرومة
جزرتان كبيرتان مقطعتان إلى شرائح
ثمرة كرنب كبيرة حمراء ، منزوعة اللب ، ومقطعة إلى شرائح سمك الواحدة منها ربع بوصة
تفاحة خضراء كبيرة ، مقشرة، ومنزوعة اللب ، ومقطعة إلى مكعبات صغيرة
ملح بحسب الحاجة
٣ فصوص كبيرة من الثوم المفروم
ورقة لورا تركية (أو ثلث ورقة لورا كاليفورنيا)
ربع ملعقة من القرنفل المطحون
ملعقتان كبيرتان من السكر البنى الفاتح
كوب من ثمار أبو فروة القشرة (اختيارى)

١. قم بتسخين زيت الزيتون فى قدر كبير . وأضف البصل والجزر ، وقم بقلى المزيج على نار هادئة حتى يصبح البصل شفافًا .
٢. أضف الكرنب والتفاح ، وقلب تقليبًا جيدًا ، ثم أضف الملح بحسب الحاجة . وبعدها أضف الثوم ، وورق اللورا ، والقرنفل ، والخل ، والسكر .
٣. قم بتسخين القدر لما دون درجة الغليان ، ثم قم بتغطيتها ، واتركه ينضج لساعة واحدة تقريباً . قم بإزالة ورق اللورا ، واضبط مقادير التوابل . (يمكنك أيضًا أن تضيف كوباً واحداً من أبو فروة المقشر لطهيه فى سائل التدميس المعد فى الخطوة الثانية) .

يكفى ٨ أشخاص

جذور الخضراوات المشوية

١ - ٢ رطل من جذور الخضراوات (استعن بالبطاطس ، والجزر ، والجزر الأبيض ، واللفت العادى ، واللفت الأصفر ، والبنجر) المقشرة ، والمقطعة لقطع ، سُمك الواحدة منها بوصة واحدة

بصلة واحدة متوسطة الحجم ، مقشرة ومقطعة إلى شرائح سمك الواحدة منها ربع بوصة
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
ملح بحسب الحاجة
رأس ثوم مقسم إلى فصوص مقشرة
أعشاب أو خل بلسمى (اختيارى)

١. قم بتسخين الفرن حتى درجة حرارة ٤٠٠ فهرنهايت . وضع جذور الخضراوات والبصل فى قدر الشواء .
٢. ضع زيت الزيتون والملح بحسب الحاجة على الخضراوات . ولا تحشد الكثير من الخضراوات بالقدر .
٣. قم بشوى المزيج لفترة تتراوح ما بين ٤٥ ـ ٥٠ دقيقة مع التقليب كل ١٥ دقيقة حتى يصبح المزيج طريًا وأسمر اللون كله . وبعد نصف ساعة ، قم بنثر فصوص الثوم على الخضراوات .
٤. قبل أن تقدم هذا الصنف ، احرص على تذوقه ، وإضافة التوابل بحسب الحاجة . يمكنك أن ترش أعشابا طازجة مقطعة قطعًا صغيرة ، أو يمكنك أن تضيف الخل البلسمى على سبيل المثال ، أربع حصص لكل رطل من الخضراوات .

الخضراوات المشوية

رطل واحد من الخضروات المختلطة (البصل ، وعيش الغراب ، والفلفل الأحمر والأخضر ، والجزر ، والبطاطا الحلوة ، والباذنجان) ، المقطعة إلى قطع كلٍ بحجم القضمة الواحدة .

مرق التخليل

ربع كوب من زيت الزيتون
ملعقة كبيرة من السكر البنى الفاتح
فصان كبيران من الثوم المفروم
ملح بحسب الحاجة
صلصة الفلفل الحار (اختيارية)

مرق التخليل البديل
ربع كوب من صلصة الصويا الطبيعية
نصف كوب من الكرز الجاف
ملعقتان كبيرتان من السكر البنى الفاتح
ملعقة كبيرة من زيت السمسم الغامق المحمص
ملعقتان صغيرتان من جذور الزنجبيل الطازجة المقطعة إلى قطع صغيرة

١. قم بإعداد شواية الفحم أو الغاز أو أسياخ الشواء .
٢. ضع الخضراوات فى قدر ، وصب مرق التخليل عليها .
٣. اترك الخضراوات فى مرق التخليل لمدة ١٥ دقيقة على الأقل ، ثم قم بتصفيتها جيدًا ، ولفها حول الأسياخ .
٤. قم بشواء الخضراوات ، على أن تتحرى تقليب الأسياخ لضمان نضجها من كافة الأوجه حتى تصبح طرية ويستحيل لونها للبنى . قدم الخضراوات بجانب الأرز . أربع حصص لكل رطل من الخضروات) .

المكملات الغذائية

إن فيتامين هـ والسيلينيوم هما المكونان الثالث والرابع من وصفتى لمضادات الأكسدة . ويعد فيتامين هـ عامل وقاية فعالاً للجسم ، وخاصة لأغشية الخلايا . فمن بين الخصائص الأخرى التى يتمتع بها ، وجد أنه يمنع أكسدة الكولسترول منخفض الكثافة ، وهو النوع الذى يدمر الشرايين ولكن فى شكله المؤكسد فحسب . من الصعب الحصول على كميات مثالية من فتيامين هـ من المصادر الغذائية حيث إنه لا يوجد سوى فى البذور والجوز الغنى بالزيوت . وتنتج الطبيعة فيتامين هـ فى شكل مجموعة من الجزئيات المرتبطة : أربعة " توكوفيرولات " ، وأربعة " توكوترينولات " . وجميعها تساهم فى أثره الواقى للحصة ، بيد أن أغلب الأبحاث التى أجريت على هذا الفيتامين ركزت بشدة على " ألفا ـ توكوفيرولات " ، وأغلب المكملات الغذائية لا تتيح سوى هذا المكون فحسب .

يعتقد العلماء ، الآن ، أن هناك مكونات مختلفة بفيتامين هـ قد تكون مسئولة عن وظائف مختلفة . على سبيل المثال ، يبدو أن المركب " جاما - توكوترينول " لديه القدرة على خفض مستويات مصل الكولسترول ، بينما وجد أن مركب " جاما - توكوفيرول " ربما كان أفضل في المساعدة على الحيلولة دون الإصابة بالسرطان ، خاصة سرطان البروستاتا . ومن الواضح أن مركبات " التوكوترينولات " الأخرى تساهم في الخصائص المفيدة لفيتامين هـ الطبيعي ، بيد أن القليل من الدراسات هي التي قامت بتناولها حتى فترة قريبة . لقد أقنعني هذا البحث المبدئي بأن مركبات " التوكوترينولات " تلعب أدوارًا هامة بالجسم . إن المنتجات الأقل جودة - والتي تمنحك فيتامين هـ - تمدك بالمركب الاصطناعي المعروف باسم " دي إل - ألفا - توكوفيرول " الذي لا يستفيد الجسم سوى من نصف كميته فقط . أما المنتجات الأعلى جودة فتمدك بالمركب " دي - ألفا - توكوفيرول " ، والمنتجات الأفضل تمدك " بالتوكوفيرولات " الأربعة جميعًا (" التوكوفيرولات الطبيعية المختلطة ") . وتمدك أفضل المنتجات على الإطلاق بكل من " التوكوفيرولات " و " التوكوترينولات " ، ولكنه من الصعب العثور عليها . إنني أوصي بتعاطي ما بين ٤٠٠ إلى ٨٠٠ وحدة عالمية من " التوكوفيرولات " الطبيعية المختلطة . وإذا عثرت على منتج متكامل ، فتناول على الأقل ٨٠ ملجم من " التوكوفيرولات " المختلطة ، بجانب " التوكوترينولات (يجب أن تكون كمية " التوكوترينولات " بحد أدنى ١٥ ملجم) . واحرص دائماً على تناول فيتامين هـ مع وجبة تحتوي على الدهون لضمان امتصاصه امتصاصًا سليمًا .

إن فيتامين هـ ليس سامًا على الإطلاق . ومع ذلك ، فبما أنه يتسم بخصائص تساعد على سيولة الدم ، فيجب أن تتوخى الحذر إذا كنت تتعاطى إحدى مسيلات الدم بوصفة طبية مثل " كومادين " (وارفارين) ، أو إذا كنت تتعاطى الأسبرين بصفة يومية . (اطلب من طبيبك أن يتابع حالتك ، واحذر من الكدمات أو النزف المفرط) . ويعد الثوم وزيت الأسماك من بين عوامل منع التخثر الطبيعية التي يجب أن تتحرى الحيطة بشأنها إذا كنت تتعاطى أية أدوية مسيلة للدم بوصفة طبية .

إن السيلينيوم معدن زهيد يتمتع بفوائد مثبتة لمكافحة السرطان . إنني أوصي بتناوله بجانب فيتامين هـ لأن الاثنين يحسنان من امتصاص بعضهما البعض .

احرص على تناول ٢٠٠ ميكروجرام من السيلينيوم يوميًا . واعلم أنه من الممكن أن يكون سامًا إذا تم تعاطيه بكميات مفرطة . لا تتناول أكثر من ٣٠٠ ميكروجرام يوميًا . ويسهل التعرف على أول علامات الجرعات الزائدة : تقشر واضح لأظافر الأصابع والجلد ، وسقوط الشعر .

التمارين الرياضية

تعد تمارين الاستطالة هي الشكل الأكثر اتساقًا مع الطبيعة من التمارين غير الحيوائية . وإنني أعتبرها متممًا أساسيًا للتكيف الحيوائي ، وأقدمه لكم هذا الأسبوع كجزء مستمر من برنامج الأسابيع الثمانية . يمكنك أن تتعلم الكثير بشأن حاجتك للاستطالة إذا ما راقبت الكلاب والقطط ؛ فهي كثيرًا ما تقوم بهذه التمارين وبأوضاع مختلفة ، خاصة عند الاستيقاظ من النوم ، وبعد فترات الخمول . إننا جميعًا نميل إلى ممارسة تمارين الاستطالة بعد البقاء في وضع واحد لفترة طويلة ، ويقول خبراء الفسيولوجيا البشرية إننا يجب أن نعود أنفسنا على ممارسة هذه التمارين بحيث نتحرك في اتجاهات معاكسة للوضعية التي تلزمها طوال يومنا لكي نكيف عضلاتنا ، ونحافظ على مرونة أوتارنا ، وأربطتنا ، ومفاصلنا . على سبيل المثال ، إذا كنت تعمل منكفئاً على المكتب ، فيجب أن تقضي دقائق معدودة عندما تعود إلى المنزل مميلاً رأسك ، وعنقك ، وكتفيك للوراء .

إن تمارين الاستطالة اليومية هي أفضل وسيلة للارتقاء بالمرونة ، التي تعد أحد مكونات اللياقة البدنية . فكلما كان جسمك مرناً ، صار أقدر على تحمل أعباء الحياة والصمود في مواجهة الإصابات . علاوة على ذلك ، فإن ممارسة هذه التمارين تبعث على الشعور بالسعادة . ويبدو أن الحيوانات تستمتع بوقتها عند ممارسة هذه التمارين ؛ والواقع أن الكلاب تصدر أصواتًا تدل على الرضا أثناء ممارسة هذه التمارين . والحقيقة أن المشاعر المصاحبة لتمارين الاستطالة هي أقرب إلى مزيج من المتعة والألم ، ولكن المحصلة النهائية هي تحول سار للوعي . وتحتوي العضلات على مستقبلات للشد ؛ وهي مجموعات خاصة من الخلايا التي تعطي إشارات للمخ بشأن حالة شدها . وهذا السبيل للاتصال المباشر بالجهاز العصبي المركزي ربما يفسر السبب وراء أن تمارين الاستطالة تغير مستويات يقظتنا وأمزجتنا بسرعة هائلة .

إن هذه التمارين طبيعية جدًا لدرجة أنك تستطيع ابتكار أشكال خاصة بك لممارستها . وستجد أيضًا فصولاً لتعليم تمارين الاستطالة بأغلب نوادى اللياقة البدنية ، أو يمكنك أن تتعلم تقنيات هذه التمارين من الكتب أو شرائط الفيديو (انظر الملحق للتعرف على مصدر مناسب) . إننى أعتقد أن تمارين الاستطالة - بجانب تمارين المشى التى ستمارسها طوال برنامج الأسابيع الثمانية - ستتولى أغلب حاجات الجسم للتكيف البدني . إننى أريدكم أن تمارسوا تمارين الاستطالة هذا الأسبوع لخمس دقائق يومياً . مارسوا هذه التمارين عندما تعودون إلى المنزل من عملكم ، أو قبل أن تخلدوا إلى النوم ، أو فى أى وقت آخر ترونه مناسبًا . مارسوا هذه التمارين فحسب .

إليكم بعض الأمثلة على تمارين استطالة بسيطة يمكنكم تجربتها . تجنبوا أى رغبة فى حبس أنفاسكم أثناء ممارسة هذه التمارين :

- اشبك أصابعك ، ثم ضع ذراعيك فى وضع مستوى أمامك على أن يتجه كفاك للخارج . استمر على هذا الوضع لعشرين ثانية ، ثم استرح لبضع ثوان ، ثم كرر نفس التمرين .
- اشبك أصابعك ، ثم ارفع كفيك لأعلى فوق رأسك على أن تفرد ذراعيك . استمر على هذا الوضع لعشر ثوان ، ثم استرح ، ثم كرر نفس التمرين .
- مد ذراعيك على جانبيك وكفيك لأعلى ، وشد ذراعيك للخلف . استمر على هذا الوضع لعشر ثوان ، ثم استرح ، ثم كرر نفس التمرين .
- امسك ذراعك اليمنى بذراعك اليسرى أعلى مرفقك مباشرة . والآن ، قم بجذب مرفقك تجاه كتفك اليسرى بينما تنظر أعلى كتفك اليمنى . استمر على هذا الوضع لعشر ثوان ، ثم كرر نفس التمرين مستعينًا بالذراع واليد العكسيتين والنظر أعلى كتفك اليسرى .
- من الوضع جالسًا ، انحن للأمام لشد عضلاتك والتخلص من التوتر بأسفل ظهرك . استمر على هذا الوضع لمدة ٤٥ ثانية ، ثم ضع يديك على فخذيك للمساعدة فى دفع جسمك للخلف حتى يتخذ وضعية مستقيمة .

قد تود أن تستكشف تمارين اليوجا أيضًا باعتبارها نظاما رسميا لشد الجسم ، والواقع أن هذا العلم الهندى القديم هو عبارة عن منظومة دينية فلسفية

لتحقيق وحدة الوعي ، ولكن المكون البدني الخاص بها ـ الذى يعرف باسم " هاثا يوجا " ـ يتضمن عددًا من الوضعيات ، هى التى تخطر بأذهان جميع الناس عندما تتناهى كلمة " يوجا " إلى مسامعهم . يمكنك تعلم هذه الوضعيات من الكتب أو شرائط الفيديو ، ولكن من الأسهل أن تتعلمها على يد معلم خاص . إن دروس اليوجا متاحة على نطاق واسع بالنوادى الصحية ، والمراكز المجتمعية ، والجامعات . ويمكنك ممارسة تمارين اليوجا بمفردك ما إن تتعلم الأساسيات ، ولن تستدعى الحاجة أن تنفق وقتًا معينًا لممارستها .

إن اليوجا التى ينظر إليها على أنها شكل منظم فحسب من أشكال تمارين الاستطالة غير الحيوائية تقدم العديد من الفوائد ؛ فهى تخفف من توتر كافة العضلات ، وتحقق التوازن بكل أجزاء الجسم ، وكثيرًا ما تزيد من مرونة الجسم بشكل هائل . (إننى أوصى بها لكل من يعانى من آلام مزمنة بالظهر) . علاوة على ذلك ، فاليوجا تخلق جوًا عميقًا من الاسترخاء ، وهى من أقوى عوامل الحد من الضغوط والتوتر . يمكنك تعلم ممارسة اليوجا فى أية مرحلة عمرية . ابدأ بتمارين " هاثا يوجا " ، ولا تحاول ممارسة التنويعات المرهقة جدًا (" أشتانجا " ، و " كونداليني " ، و " إينجار يوجا " على سبيل المثال) ، التى تتجاوز مجال هذا الكتاب .

التمارين الذهنية / الروحانية

إن تمرين التنفس هذا الأسبوع مختلف بعض الشيء ، حيث إنه يميل إلى كونه تمرينا على الخيال ، وربما كان أصعب أيضًا . وهو يستغرق وقتًا قصيرًا ، وإن نجحت فى ممارسته ، فأعتقد أنك ستجده منعشًا بشكل غير عادى . إننى أطلق على هذا التمرين اسم " أطلق العنان لنفسك كى تتنفس " .

ومن الأفضل ممارسة هذا التمرين من الوضع راقدًا على ظهرك ، ولذا قد تود تجربته أثناء مغالبة النوم لك ، أو عند الاستيقاظ من النوم .

١. أغلق عينيك ، ودع ذراعيك يسترخيان بجانب جسدك ، وركز انتباهك على أنفاسك دون أن تحاول التأثير عليها .
٢. والآن ، تخيل أنه مع كل شهيق ينفخ فيك الكون أنفاسه ، ومع كل زفير ، يسحب الكون منك أنفاسه . تخيل نفسك كما لو كنت المستقبل

السلبى للنفس . وبينما ينفخ فيك الكون أنفاسه ، اسمح لنفسك باستشعار أنفاس الكون وهى تخترق كل جزء بجسمك ، وحتى أصابع يديك وقدميك .

٣. حاول أن تتشبث بتخيل ١٠ دورات للزفير والشهيق . ومارس هذا التمرين مرة واحدة فى اليوم .

لقد طلبت منكم أيضًا التفكير فى الأصدقاء ، والأقرباء الذين يجعلونكم تشعرون بالحياة ، والسعادة ، والتفاؤل . أنفقوا وقتاً مع هؤلاء ، فالجانب الروحانى منا يلقى صداه فى الجوانب الروحانية للآخرين ؛ وإذا كان التفاعل إيجابيًا ، فإن التواصل البشرى هو أقوى علاج على الإطلاق لديه القدرة على إبطال أثر العديد من المؤثرات الضارة على الجانب المادى .

تمرين اختيارى

إن البستنة تمرين صحى لأسباب عدة . فهو يربط بينك وبين الطبيعة ، ويمنحك فرصة رائعة لتمرين جسمك ، ويضع أمامك العديد من التحديات المتنوعة من المتع التغلب عليها ، وتعطيك فرصة لزراعة بعض محاصيلك العضوية المفضلة . حتى إذا كنت تعيش فى شقة ، يمكنك زراعة الطماطم ، والأعشاب ـ والأزهار فى أصيص بالنافذة أو أوانى الفناء . يمكنك أيضًا البحث عن معلومات خاصة بالمشاركة فى إحدى الحدائق المجتمعية الأمر الذى سيتيح لك الفرصة للانضمام للآخرين فى هذا الجهد المثمر .

قصة شفاء:
آثار تمارين التنفس

يقول " إف . إى . " من مدينة " آن أربور " بولاية " ميتشجن " :

أنا أخصائى علاج طبيعى ، ولقد اتبعت برنامج الأسابيع الثمانية الخاص بك . وكانت أهدافى هى الشعور بصحة أفضل بشكل عام . لقد عانيت من ألم مزمن بظهرى ورجلى ، علاوة على اكتئاب محدود . ولقد حصلت على العديد من العلاجات البديلة ، ولكن ما جذبنى إلى برنامجك هو مزجه ما بين المكونات الغذائية والذهنية / الروحانية بطريقة رائعة . (لقد كنت قد بدأت بالفعل فى تلقى العديد من العلاجات الذهنية / الروحانية الأمر الذى سهل على كثيرًا اتباع برنامجك) .

إننى أعتقد أن تمارين التنفس هى أفضل جانب أضفته لحياتى . (فمنذ ذلك الحين وأنا أضيف المزيد من التمارين التى أستقيها من قراءاتى) . ولقد وجدت فى الاسترخاء العميق أيضًا قدرة متزايدة على استرجاع أحلامى . وعندما اتبعت بعض الأسئلة من أحد الكتب التى تتناول الأحلام ، استطعت أن أسوى بعض المسائل التى كانت عالقة فى حياتى بسرعة أكبر . ودعم من هذه التجربة الاجتماع بأصدقائى بانتظام ممن يكتبون يوميًا أيضًا . ولقد أصبحوا الأفراد الفاعلين فى نموى الروحانى .

لقد مرت عشرة أشهر الآن منذ أن شرعت فى إتباع برنامجك ، ويحدونى الأمل بأن التغييرات التى أدخلتها على حياتى صارت جزءًا لا يتجزأ منها . ومازلت أدمج إستراتيجيات أخرى أيضًا لتلك التى أعمل بها حاليًا ، ونتيجة لكل هذه التغييرات ، يجب أن أقر بأن صحتى تحسنت أكثر . إن خريف هذا العام هو أول خريف أتحرر فيه منذ ١٤ عامًا من حساسيتى تجاه عشبة " اليعقوبية " . وقلت آلامى كثيرًا ، وزادت طاقتى ، وصار فى إمكانى أن آمل فى التمتع بحياة مثالية .

٨

الأسبوع الرابع

الإجراءات

- تفقد سريرك ، وفراشك ، والمكان الذى تنام فيه . هل يحول سريرك غير المريح ، أو غرفة نومك المفعمة بالضجيج دون استمتاعك بنوم هانئ ؟ هل يمكنك تحديد أى عائق آخر يحول دون نومك ليلاً ؟
- تعرف على سبل الحصول على مرشح هواء بمنزلك أو بغرفة نومك إذا كنت تعيش فى منطقة ملوثة ، أو تعانى من أى أنواع من حساسية التنفس ، أو الربو ، أو أية مشاكل بالجيوب الأنفية ، أو غير ذلك من الأمراض التى يمكن أن تتفاقم نتيجة استنشاق أية مهيجات .

النظام الغذائى

- تناول المزيد من الثوم هذا الأسبوع فى أى شكل يطيب لك .
- استبدل وجبتين من البروتين الحيوانى على الأقل بوجبتين من بروتين الصويا .

- تأكد من أن الأقراص متعددة الفيتامينات التى تتناولها تمدك بمجموعة فيتامين بى المركب ، بما فى ذلك على الأقل ٥٠ ملجم من فيتامين بى٦ ، و٤٠٠ مايكروجرام من حمض الفوليك .

التمارين الرياضية

- أطل تمارين المشى الحيوائية إلى ٢٥ دقيقة لخمس مرات فى الأسبوع .

التمارين الذهنية / الروحانية

- تجنب الأخبار لمدة يومين هذا الأسبوع .
- استمر فى ممارسة تمارين التنفس التى تعلمتها . ستضيف إلى تمارينك هذا الأسبوع تمريناً قوياً يعرف باسم " النفس الاسترخائى " ، من شأنه تحسين صحتك العقلية والبدنية معًا .
- اتصل بشخص من محيط معارفك شفى أو تعافى من مرض أو إصابة سابقة ، واستفسر منه عن تفاصيل تجربة شفائه .

تمرين اختيارى (ولكننى أوصى به بشدة)

- حاول أن تكرس لحظة للامتنان للطعام الذى أنعم الله به عليك قبل وجباتك بأى طريقة تناسبك .

تعليق

الإجراءات

إن النوم لفترة كافية عامل أساسى فى الاستمتاع بنمط حياة صحى ؛ والافتقار إلى القدر الكافى من النوم يزيد من إمكانية تعرضك للأمراض ، إننى متأكد من أنك تستطيع استرجاع تجاربك مع النوم ، بحثاً عن مواقف قضى فيها قسط من النوم الهانئ ليلاً على مرض ما فى مهده ، وأعاد لك حالتك

الطبيعية . من خبرتى الشخصية ، أعلم أن النوم السيئ هو ، فى حد ذاته ، علامة على الصحة المتردية ، والميل إلى مزيد من التدهور .

ومن الأسباب الشائعة لعدم التمتع بنوم هانئ هو السرير الذى لا يناسبك ، أو غرفة النوم المفعمة بالضوضاء ، أو الانتباه المفرط الناجم عن تعاطى عقاقير أو أحداث مثيرة أثناء اليوم ، أو ألم أو عدم ارتياح ، أو الاضطرابات الذهنية أو العاطفية ـ الاكتئاب والقلق ، أو عدم القدرة على إيقاف التفكير فى أحداث مزعجة .

إذا ساورتك شكوك بأن سريرك لا يناسبك ، فاشتر سريرًا آخر . ربما يكون فراشك لينًا أو قاسيًا أكثر من اللازم ، وربما يكون نوع وسادتك ليس مناسبًا . إن لديك العديد من الخيارات ، بداية من الفُرُش " المقومة للعظام " ، ومرورًا بالفُرُش اليابانية ، وحتى الفُرُش الهوائية (بما فى ذلك نوع مزود بأدوات تحكم ثنائية بحيث يمكنك أنت وشريكك بالسرير الحصول على مستوى اللياقة المناسب لكما) . وبالمثل ، هناك تشكيلة عريضة من الوسادات التى تختلف فى شكلها وملمسها .

إذا كانت غرفة نومك تعج بالضوضاء ، فإن أبسط حل هو شراء مولد ضوضاء بيضاء . إننى أرى إعلانات هذه الأجهزة بالعديد من كتيبات الطلبيات البريدية ، وعلى شبكة الإنترنت ، وأنا عن نفسى أستخدم هذا الجهاز . وهذه الأجهزة رخيصة الثمن وفعالة ، حيث تصدر أصواتًا مهدئة تحجب الأصوات المؤذية . ولبعض هذه الأجهزة إعدادات مختلفة تمكنها من محاكاة أصوات موج البحر ، أو الشلالات ، أو الأمطار الاستوائية .

يقع اللوم على العقاقير المنبهة ، وخاصة الكافيين ، فى العديد من حالات الأرق . فبعض الناس يعانون من حساسية مفرطة تجاه أثر الكافيين على دورة النوم ، لدرجة أن احتساء كوب أو كوبين من أى مشروب يحتوى على الكافيين على الإفطار يمكن أن يمنعهم من النوم بسهولة لساعات طويلة بعدها . إذا كنت تعانى من مشكلة العجز عن النوم ، فانتبه إلى كمية الكافيين ، والشاى ، والكولا ، والشيكولاتة التى تتناولها . وتحقق أيضًا من محتوى الكافيين فى أية عقاقير ، سواء تلك التى تصرف بوصفة طبية أو تلك التى تصرف بدون وصفة طبية . واحذر أيضًا من عنب البحر ، والدواء المعروف باسم " إيفيدرين " (فهما محظوران من قبل إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية فى

٢٠٠٣ ـ ٢٠٠٤) ، وقد كانا في السابق مكونان فاعلان بالعديد من الحميات العشبية ومنتجات الطاقة التي تباع بالصيدليات ومحلات الأطعمة الصحية . كما أحذر من الدواء " سُودُوإيفِيدْرين " فهو مضاد للاحتقان ، ويدخل في تركيب العديد من علاجات نزلَات البَرد التي تصرف بدون وصفة طبية ، ومادة " فينيل بروبانولامين " التي توجد في حبوب الحميات وأدوية نزلات البرد التي تصرف بدون وصفة طبية . فكل هذه المواد محفزات قوية يمكنها أن تتعارض مع النوم بناء على مدى حساسيتك تجاهها والكميات التي تتعاطاها . لاحظ أن المنتجات الأحدث بالأسواق استبدلت عنب البحر ودواء " إيفيدرين " بالبرتقال المر ومركبه الأساسي النشط المعروف باسم " سينفرين " ، وهما لا يختلفان عن المادتين الأخريين ، وينطويان على نفس مخاطر التعارض مع النوم .

إذا منعك أى ألم ـ أو عدم ارتياح بالجسم ـ من الحصول على قسط كاف من النوم ، فمن المهم ، بصفة خاصة ، أن تنتبه إلى تصميم فراشك . علاوة على ذلك ، فإنني أوصي بالذهاب إلى أخصائي تقويم عظام خبير بعلاج الاعتلال العظمي (انظر الملحق للحصول على معلومات حول كيفية البحث عن مثل هذا الأخصائي) . إن جلسة أو جلستين من هذا العلاج الآمن والفعال من الممكن أن تغير حياتك .

إذا كان عقلك نشطًا بشكل مبالغ فيه ، فلن يسعك الخلود إلى النوم حتى ولو كنت تملك أفضل سرير ، وغرفة النوم الأقل ضوضاء في العام ، ولم تكن لتقرب القهوة أو الشاى . إن فرط النشاط العقلي من الممكن أيضًا أن يوقظك بعد أن تخلد إلى النوم . من المفيد جدًا أن يتعلم المرء ترك مشاكله وأسباب قلقه ورائه قبل أن يأوى إلى فراشه . عندما ينشط عقلي جدًا ، فعادة ما أنهمك في القراءة حتى يغالبني النعاس ؛ فهناك عدد وافر من الكتب التى أختارها ـ سواء الجيد منها أو الردىء ـ تلعب دور المحفز الفعال الذى يساعدنى على النوم . علاوة على ذلك ، فأنا أستعين أيضًا بتمرين " التنفس الاسترخائي " الذى سألقنكم إياه لاحقًا في هذا الفصل . لا يكفيني أن أوصى به بشدة كأداة مساعدة على الابتعاد عن الأفكار المهولة التي تجول بخاطرك ، ومساعدتك على النوم . وهناك إمكانية أخرى ؛ ألا وهى أداء القليل من تمارين الاستطالة قبل أن تأوى إلى الفراش . فهذا لا يساعدك على خلق توازن في جهازك العضلي العظمي

فحسب ، بل يساعدك ، أيضًا ، على صرف انتباهك عن أفكارك بتركيزها على المكان والزمان الحاليين للمشاعر الجسدية .

يصف الأطباء عدداً وافراً من الوصفات الطبية التى تركز على العقاقير المنومة ، كما أن مبيعات الأنواع المثيلة ـ الأخف وطأة التى تباع دون وصفة ـ تشهد انتعاشة أيضًا . إننى أرى أن كافة هذه المسكنات تنطوى على خطر جسيم ؛ نظرًا لإمكانية إدمانها ، وقدرتها على تشويش الحالات الذهنية ، وتعريض الذاكرة والوظائف الفكرية للخطر . ومن المخاطر الأقل شيوعًا لهذه المسكنات هى قدرتها على كبت نوم حركة العين السريعة (REM) ، وهى مرحلة النوم المرتبطة بالأحلام والضرورية للصحة العقلية السليمة . لا تعتمد على أى من هذه العقاقير سوى للسيطرة على الأرق العارض على المدى القصير ـ الذى ربما يحدث نتيجة وفاة أحد أفراد العائلة أو فقدان الوظيفة على سبيل المثال .

عندما ألفت كتابى " *Spontaneous Healing* " ، كان هرمون الميلاتونين الناقل العصبى بالمخ قد اخترق السوق السوداء للأدوية . والميلاتونين هو منظم غير سام لدورة النوم / اليقظة وغير ذلك من الإيقاعات الحيوية اليومية . ولقد صار الميلاتونين التخليقى الآن متاحًا بوفرة كمكمل غذائى يصرف بدون وصفة طبية . إننى أفضل القطرات أو الأقراص التى توضع تحت اللسان (توضع هذه الأدوية تحت اللسان حتى تذوب) . يفضل تعاطى ٢,٥ ملجم قبل أن تأوى للفراش كجرعة عارضة ، على أن تتأكد من أن غرفتك مظلمة تمامًا . لقد أثبت الدليل العلمى الحديث أن الجرعة الأقل بكثير ، ما بين ٠,٢٥ و ٠,٣ ملجم ـ أكثر فعالية للاستخدام المنتظم . ويتسبب الميلاتونين فى زيادة الأحلام لدى أغلب الناس ، وبعض الأشخاص لا يحتملونه لأنه يصيبهم بالكوابيس أثناء النوم . خلاف ذلك ، لم تُعرف له أية أعراض جانبية ، ناهيك عن أنه يرتقى بأداء الجهاز المناعى . (جدير بالذكر أن الجرعات العالية من هذا الهرمون ـ التى تصل إلى ٢٠ ملجم كل ليلة عند النوم ـ من الممكن أن تطيل حياة الأشخاص الذين يعانون من السرطان المتفشى) .

ومن السبل الأخرى المساعدة على النوم عشب الناردين ، وهو جذر نبات أوروبى ـ يعرف علميًا باسم " *Valeriana officinalis* " ـ درج البشر على استخدامه لقرون عديدة دون أى دليل على إلحاق الضرر بهم . يمكنك شراء القليل من جذور الناردين من محلات الأطعمة الصحية ، أو الصيدليات التى

تحتفظ بمخزون من المنتجات الطبيعية ؛ والجرعة الموصى بها من هذا العشب هي ملعقة واحدة في القليل من الماء الفاتر عند النوم . وعشب الناردين لا يسبب الإدمان ، ولكنه مخمد ويؤثر على الأفراد بشكل مختلف . يرى أغلب الناس أنه منوم رائع ليس له أية أعراض جانبية ، بينما يراه البعض الآخر غير فعال . وهناك فئة أخرى من الناس تصيبها الحساسية بسبب استعماله ، وقليل هم الأشخاص الذين صرحوا بشعورهم بدوخة صباحية إثر استخدامه . إنني أصطحب كبسولات من الناردين في أسفاري تحسبًا لحاجتي إليها ، وهذا لا يحدث إلا فيما ندر . على أية حال ، فأنا لا أوصي بالناردين للاستخدام المنتظم ، أو كإستراتيجية أساسية للتعامل مع الأرق المزمن .

إنني أطلب منكم هذا الأسبوع أيضًا بحث مسألة الحصول على فلتر هواء لمنزلك ، وتلك إستراتيجية وقائية تزداد أهميتها إذا كنت تعاني من أي مرض بالجهاز التنفسي ، بما في ذلك الحساسية للمهيجات المستنشقة ، ولكنه قد يفيد أي شخص يقطن بمنطقة يتلوث هواؤها بشكل متكرر ـ وهذا ، مع الأسف، حال أغلب المدن الحضرية . وهناك نوعان من التلوث يجعلان من الهواء في مناطق متعددة بالعالم مشكلة ؛ المادة الجسيمائية بما في ذلك الطلع ، والغبار ، والعفن ، والغازات الضارة ؛ سواء النابعة من أنشطة طبيعية (البراكين ، وحرائق الغابات) ، أم أن أنشطة بشرية (السيارات ، والسجائر ، والصناعات) .

هناك تقنيات رائعة حاليًا لتنقية الهواء من المادة الجسيمائية بمنزلك تتخذ شكل مرشحات هواء عالية الدقة تعرف اختصارًا باسم (HEPA) ، وهي فعالة ومناسبة اقتصاديًا . يمكنك شراء طرز قائمة مستقلة بذاتها لتنقية التلوث الجسيمائي من غرفة نومك ، أو طرز أضخم تثبت بنظام التدفئة والتبريد للمنزل بأكمله . لقد شهدت العديد من حالات التحسن الشديد في صحة الجهاز التنفسي عندما اتبع المرضى هذه النصيحة .

إن التلوث الغازي يكون أصعب في تجنبه ، ولعله السبب الرئيس وراء زيادة الإصابة بالربو ، والالتهاب الشعبي ، والتهاب الجيوب الأنفية في العالم الصناعي ، كما أنه عامل يساهم في الإصابة بسرطان وانتفاخ الرئة . تتضمن بعض أنظمة تنقية الهواء الفحم المنشط الذي يزيل التلوث الغازي طالما تم تغيير الفحم بشكل منتظم . ومن الإستراتيجيات الأيسر والأكثر اتساقًا وطبيعية هي

ملء بيتك بالنباتات المنزلية التي يشيع عنها قدرتها على امتصاص الغازات السامة من الهواء . ومن أشهر هذه النباتات النبتة العنكبوتية (*Chlorophytum comosum*) التي يسهل زراعتها جدًا لدرجة أنها تتحمل البقاء في إضاءة خافتة . وهناك نباتات أخرى مثل سرخس بوسطن (*Nephrolepis exaltata bostoniensis*) ، واللبلاب الإنجليزى (*Hedera helix*) ، والتنينية المقلمة (*Dracaena marginata*) .

وبالنسبة للأشخاص الذين يتعرضون لسموم بيئية زائدة فى شكل دخان سجائر ، أو سخام بالهواء ، أو أسبستوس ، أو الغبار ، أو غير ذلك المواد الجسيمائية ، أثبتت الأبحاث أن هناك مزيجا من النباتات المتعددة يمكنها إزالة سمية مثل هذه المواد . وقد تساعد هذه الأعشاب على منع مواد مسرطنة مثل " البنزوبيرين " من التحول إلى أشد أشكالها سمية . وقد تحسن هذه الأعشاب أيضًا من نشاط " الجلوتاثيون " وغيره من المواد المضادة للشوارد الحرة بالجسم . جدير بالذكر أن المستخلصات المركزة من الشاى الأخضر ، والزنجبيل ، وخاصة الكركم ، من الممكن أن تساعد على حماية جسمك من السموم الشائعة . إذا كنت قلقًا بشأن استنشاق هواء ملوث ، فاعلم أن وصفة مضادات الأكسدة التى تتعاطاها ستساعد جسمك على إبطال عمل أية سموم تستنشقها ، وأن احتساء الكثير من الماء النقى سيساعد جسمك على القضاء عليها ، وسأشرح لك الأسبوع القادم السبب فى أن السونا وحمامات البخار هى وسيلة أخرى فعالة لتعزيز دفاعاتك الطبيعية ضد كافة أنواع السموم .

النظام الغذائى

أستطيع أن أكتب عن الثوم (*Allium sativum*) ـ وهذا ما سأفعله ـ بكل حماس وتحيز ، فهو مصدر لأفضل النكهات التى أضيفها إلى وصفاتى ، وأعترف بفوائده الصحية فى الطب الشعبى فى شتى أرجاء العالم ، ويقرها الآن الباحثون والممارسون الطبيون ـ ولو على مضض ـ بشكل متزايد . من الصعب على أن أتخيل إعداد الطعام دون الثوم ، ورائحة الأصناف التى تعبق ثوماً تجعلنى أشعر بالراحة ، والحميمية فى أى مطبخ أو مطعم على الفور ، على الفور سأعترف فى هذا الموضع والآن ، بأننى لم أتأفف من رائحة الثوم التى تعبق من أى شخص قط ، وأننى أبغض الاستجابات التى أتلقاها من مضيفى

الإذاعة أو التلفاز عندما أتحدث عن الخصائص الطبية لهذا النبات المذهل هى : " حسنًا ، لا شك فى أنه سيبعد الجميع عنى " . إذا تناولت الثوم بانتظام وإن كان هناك أناس آخرون يتمتعون بموقف إيجابى ـ فستجد أنه من الصعب عليهم ملاحظة رائحته .

لقد ظهرت العديد من الأبحاث التى تتناول الثوم فى السنوات الأخيرة ، وناقشت المؤتمرات الدولية خصائصه العلاجية . والأهم من كل شىء أن الثوم منشط من الطراز الأول للجهاز القلبى الوعائى . سأتناول المنشطات بالتفصيل فى الأسبوع السادس من هذا البرنامج . أما الآن ، فسأكتفى بذكر أنها منتجات طبيعية غير سامة ، وأنها ، إن تم تعاطيها بشكل منتظم فى نفس الموعد ، تدخل الانسجام أو القوة على أجهزة الدفاع والشفاء الفطرية بالجسم . وللثوم العديد من الآثار العامة على أكثر من جانب من جوانبنا الفسيولوجية . على سبيل المثال ، فعلاوة على أثره الرائع على القلب والشرايين ، وجد أن الثوم مضاد حيوى وعامل قوى مضاد للسرطان .

وللثوم ثلاثة آثار قلبية وعائية مهمة : الأول ، أنه يخفض ضغط الدم ، كما أنه مكون أساسى يدخل ضمن أى أسلوب طبيعى لعلاج فرط ضغط الدم . والثانى ، هو أنه يخفض من نسب الكولسترول والدهون (ثلاثية الجلسريد) بالدم ، حيث يزيد من الجزء الوقائى (الكولسترول عالى الكثافة) لإجمالى الكولسترول ، بينما يقلص من قابلية الجزء الضار (الكولسترول منخفض الكثافة) للتأكسد ، مما يحد من إمكانية تدميره لجدران الشرايين . والثالث ، أن الثوم يثبط من تخثر الدم بواسطة الحد من نزوع الصفائح الدموية للتجمع . إن تجمع الصفائح الدموية على الجدران الخشنة للشرايين التالفة ـ بسبب التصلب العصيدى ـ يستحث تكون الجلطات الدموية التى تفضى إلى موت أجزاء من عضلة القلب (الأزمات القلبية) . إن الثوم ، من خلال كافة هذه الآليات ، يوفر حماية ضد الأمراض القلبية الوعائية . ويعتقد اختصاصيو الأوبئة أن الاستهلاك العالى للثوم فى بعض بقاع أسبانيا وإيطاليا من الممكن أن يفضى إلى انخفاض عدد حالات أمراض القلب الوعائية إلى حد أقل من المتوقع لدى هذه الشعوب .

علاوة على ذلك ، فالثوم مطهر قوى يكافح نمو أى نوع من البكتريا أو الفطريات التى يمكن أن تؤدى للإصابة بالأمراض . علاوة على ذلك ، فهو يعزز من نشاط الجهاز المناعى ، حيث يحفز الخلايا الطبيعية القاتلة التى تعد

خط دفاعنا الأساسي ضد السرطان . ويبدو واضحًا أن الثوم يكفل نوعًا آخر من الحماية ضد السرطان أيضًا ، حيث يبطل مفعول بعض المواد المسرطنة التى يتناولها الناس ، ويحمى الحامض النووى الريبى من التلف بفعل مواد أخرى . وبصفته مضادا طبيعيا للأكسدة ، فقد يحمى الثوم ، أيضًا ، الخلايا من التغيرات التنكسية ، خاصة فى الكبد والمخ .

ولكى تتمتعوا بكافة هذه الآثار المقوية ، أقترح عليكم تناول المزيد من الثوم الطازج فى طعامكم لا أكثر . فالحرارة تدمر بعض خصائص هذا النبات ، خاصة تلك المضادة للجراثيم ، ولذا ينصح بإضافته قبل انتهاء الطهى للحفاظ على فوائده . وإن استطعت ، فتناول القليل من فصوص الثوم النيئة بين الحين والآخر فى شكل شرائح رفيعة جدًا أو مفرومة . ستجدها رائعة المذاق على الشطائر أو المكرونة ، أو السلطات . (إذا لم تكن تحتمل هذه الوصفة ، فلا تقلق ؛ أضف المزيد من الثوم على طبخك وحسب) . إننى لست من هواة مسحوق الثوم ، أو غير ذلك من الأشكال المجففة والمحفوظة له ، بما فى ذلك الأنواع المتعددة لحبوب الثوم الموجودة بالسوق . فمشكلة هذه الأنواع أن أغلبها معالج ، وربما اشتمل على الفوائد العديدة التى يتمتع بها النبات الطازج الكامل ، وربما لا . إن أفضل هذه المنتجات تلك التى وضعت لها معايير محددة لمحتوى مادة " الأليسين " ، وهى المادة التى نالت الحظ الأوفر من الدراسة من بين عائلة المركبات الكبريتية بالثوم ، وهى المادة التى تتكون مباشرة ما أن يتم قطع فص الثوم ، أو طحنه ، أو تعريضه للهواء بأى شكل آخر . ولكن كيمياء الثوم غنية جدًا ، ولم أشهد أى دليل يمكن أن يقنعنى بأن مادة " الأليسين " هى المكون الصحى الوحيد للثوم ، أو حتى المكون الأهم . إننى لا أوصى بتعاطى أقراص الثوم كملجأ أخير إذا كنت مسافرًا ، على سبيل المثال ، ولا يسعك الحصول على الثوم فى شكله النباتى .

إليكم وصفات هذا الأسبوع التى تشتمل كلها على الثوم فى شكله النباتى :

حساء الثوم

٦ أكواب من مرق الخضراوات

ملعقة ونصف كبيرة من زيت الزيتون

نصف ورقة لورا تركية

رأس ثوم واحدة ، مقشرة ، ومقطعة قطعًا كبيرة
ربع ملعقة صغيرة من الزعتر الجاف
مقدار ضئيل من المريمية الجافة
ملح بحسب الحاجة

١. أضف زيت الزيتون إلى مرق الخضراوات ، وورقة اللورا ، والثوم ، والزعتر ، والمريمية .
٢. قم بغلى المزيج ، ثم اخفض درجة الحرارة ، وغط القدر ، واتركه يغلى برفق لنصف ساعة . وأضف الملح بحسب الحاجة .
٣. قم بتصفية المزيج ، وقدمه كما هو ، أو استخدمه كأساس لطهى أنواع الحساء المختلفة .

هذه المكونات تكفى لصنع ٦ أكواب

السبانخ بالثوم

رطل ونصف من السبانخ الطازجة
ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون
رأس ثوم واحدة مفصصة إلى فصوص ، ومقشرة ، ومقطعة
ملح بحسب الحاجة
عصير ليمون طازج ، أو خل بلسمى ، أو قشارة الفلفل الأحمر (اختيارى)

١. قم بغسل السبانخ جيدًا ، وتصفيتها ، وإزالة الجذور الكبيرة منها . إذا كانت أوراقها كبيرة جدًا ، قم بقطعها إلى نصفين ، وإلا فاتركها كما هى . إن السبانخ تنضج فى درجة حرارة منخفضة بشكل مدهش ، ولذا تأكد من البدء بكمية كافية منها . رطل واحد من السبانخ الطازجة يكفى من شخصين إلى ثلاثة أشخاص ، فحسب ، كوجبة غير أساسية .
٢. قم بتسخين زيت الزيتون فى مقلاة ضخمة وثقيلة ، ثم أضف الثوم . قم بقلى المزيج سريعًا مع التقليب لدقيقتين .

٣. أضف السبانخ على دفعات بينما تذوى ، وتخلص من أى سائل يتراكم . قم بقلي المزيج سريعًا حتى تذوى السبانخ كلها وتتحول إلى اللون الأخضر الساطع . أضف الملح إن شئت .

٤. قدمها كما هي أو متبلة بأى من المكونات التالية : عصير ليمون طازج ، أو خل بلسمى ، أو قشارة الفلفل الأحمر .

تكفى هذه الوجبة ٤ أشخاص

الفول المدمس بالثوم

برطمان من الفول المدمس
فص أو فصان من الثوم

١. قم بهرس فص أو فصين من الثوم في الفول المدمس المفضل لديك (هناك أنواع جيدة جدًا خالية من الدهون المضافة ، فمنها العادى ومنها الحار) ، وامزج المكونات جيدًا ، واترك المزيج لساعة على الأقل قبل تقديمه .

المكرونة بالثوم والزيت

من الأطباق الإيطالية المشهورة تم تعديله بحيث يمنحك المزيد من الفوائد الصحية للثوم بواسطة طهيه لفترة أقل .

رطل واحد من المكرونة الجافة
ربع كوب من زيت الزيتون
٥ فصوص من الثوم المفروم
ملح بحسب الحاجة
قشارة الفلفل الأحمر الحار ،
والبقدونس الطازج المقطع (اختيارى)

١. قم بتسخين زيت الزيتون في مقلاة صغيرة وأضف الثوم أثناء طهى المكرونة . وقم بقلي المزيج سريعًا لدقيقة واحدة .

٢. قم بصب المزيج على المكرونة المطبوخة والمصفاة ، وقلب المزيج جيدًا . أضف الملح بحسب الحاجة . خطوة اختيارية : قم برش قشارة الفلفل الأحمر الحار أو البقدونس المقطع الطازج ، أو كلاهما معًا .

يكفى من ٦ إلى ٨ أشخاص

المكرونة بالثوم والأعشاب

رطل واحد من المكرونة الجافة
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
بصلة واحدة متوسطة الحجم ومقطعة إلى مكعبات صغيرة
٣ فصوص من الثوم المفروم
ملح بحسب الحاجة
ربع ملعقة صغيرة من قشارة الفلفل الأحمر الحار
ملعقة صغيرة من البردقوش البرى
ملعقتان كبيرتان من الريحان الطازج المقطع
(أو ملعقة كبيرة من الريحان الجاف)
ربع كوب من البقدونس الطازج المقطع
جبن بارميسان مبشور (اختيارى)

١. بينما تنضج المكرونة ، قم بتسخين زيت الزيتون فى مقلاة ، وأضف البصل ، وسخِّن المزيج سريعًا حتى يستحيل البصل إلى اللون الشفاف . وبعدها ، أضف الثوم وقم بالتسخين سريعًا لدقيقة إضافية .
٢. أضف الملح بحسب الحاجة ، وقشارة الفلفل الأحمر الحار ، والبردقوش البرى ، والريحان ، والبقدونس . قلب تقليبًا جيدًا ، واطهُ المزيج على نار وسط بين المتوسطة والعالية لخمس دقائق .
٣. صب المزيج على المكرونة المطبوخة والمصفاة ، وقلبه تقليبًا جيدًا ، وقدمه مضافًا إلى جبن البارميسان المبشور إذا شئت .

يكفى من ٤ إلى ٦ أشخاص .

المكملات الغذائية

خلال هذا الأسبوع، أريد أن أعرفكم بأهمية فيتامينات ب ، خاصة حمض الفوليك . إن الأطعمة التى تحتوى على نسب عالية من فيتامين ب هي الحبوب والعصائر المغناة ، والخضروات المورقة ، والفول . وتساعد فيتامينات ب جسمك على تحليل الحامض الأمينى " هوموسيستين " ، وهو حامض أمينى ثانوى ينتج عن أيض البروتين . ولقد ارتبطت النسب العالية من هذا الحامض بخطر زائد للإصابة بالأمراض القلبية الوعائية والتصلب العصيدى . ويعتقد أن " الهوموسيستين " مدمر لبطانة الأوعية الدموية ، كما أن النسب العالية منه ارتبطت بخطر الإصابة بالسرطان ، والنمو الشاذ فى عنق الرحم ، ناهيك عن العيوب الخلقية فى الأطفال ؛ بما فى ذلك عيوب الأنبوب العصبى مثل الحبل الشوكى المشقوق . إن تعاطى ٤٠٠ ميكروجرام من حمض الفوليك ، و٥٠ ملجم من " البيريدكسين " (ب٦) ، و٥٠ ميكروجرام من فيتامين ب١٢ من الممكن أن يقلص من مستويات " الهوموسيستين " العالية .

جدير بالذكر أن مجموعة فيتامينات ب نافعة فى الحيلولة دون التلف العصبى ، علاوة على دعم الوظيفة الكظرية . إننى عادة أوصى بتناول مجموعة فيتامينات ب لإصابات الانضغاط العصبى ، والتوتر الشديد ، وأعراض سن اليأس ، وأحيانًا أيضًا للتخفيف من عوارض ما قبل الحيض .

لقد شاع الظن بيننا بأن مجموعة فيتامينات ب لا ضرر منها قط لأنها - مثلها مثل فيتامين ج - قابلة للذوبان فى الماء ، ومن ثم لا يمكن أن تتراكم بالجسم كما الحال بالنسبة للفيتامينات الذوابة بالدهون (أ ، د ، هـ ، ك) . ولكننا على دراية الآن بأن تعاطى نسب عالية جدًا من أنواع معينة من هذا الفيتامين من الممكن أن تحدث مشاكل . على سبيل المثال ، نجد أن فيتامين ب٦ من الممكن أن يؤدى إلى تسمم الأعصاب ، على الرغم من أنه لا يتسبب فى أية مشاكل إذا تم تعاطيه بجرعات أقل من ٢٠٠ ملجم يوميًا . إننى أوصى بتجربة جرعة تتراوح ما بين ١٠٠ و٢٠٠ ملجم من فيتامين ب٦ لمرضى متلازمة النفق الرسغى ، ولكننى دائمًا أدعو المرضى للإقلاع عن هذا الفيتامين حال ظهور أى تنميل غير عادى .

إن الجرعات العالية من " النياسين " (فيتامين ب٣) من الممكن أن تتسبب فى مشاكل أيضًا ، ولكن ليس من المرتقب أن تعانى من أية مشاكل عند تعاطيه

إلا إذا كنت تتعاطى ما يتراوح ، إجمالا ، بين ٢٠٠٠ و٣٠٠٠ ملجم يوميًا لخفض نسبة الكولسترول . فعند تعاطى هذه الجرعات ، فمن الممكن أن تعانى من الغثيان ، واليرقان ، ونسب إنزيمات الكبد المتزايدة ، وهى حالة سامة تشبه التهاب الكبد . وتختفى هذه الأعراض عند الإقلاع عن تعاطى " النياسين " . لا ينبغى أن تتعاطى جرعات عالية من هذا الفيتامين إذا كنت حاملا ؛ أو إذا كنت تعانى من القرحَ ، أو النقرس ، أو السكرى ، أو مرض بالمرارة ، أو مرض بالكبد ؛ أو تعرضت إلى أزمة قلبية مؤخرًا . يجب أن يخضع أى شخص ـ يتعاطى هذا الفيتامين لخفض نسب الكولسترول ـ لإشراف الطبيب ، ويجب أن تجرى له ، أيضًا ـ تحاليل لوظائف الكبد ، قبل بدء العلاج وبعده أيضًا ، على نحو دورى .

لاحظ أن أحد مكونات فيتامين ب المركب ـ فيتامين ب٢ ، أو " الريبُوفلاَفِين " ـ سيصبغ لون بولك بالأصفر الساطع لبضع ساعات ، وهذا تغير لا ضرر منه . لمزيد من المعلومات حول الاستخدام العلاجى لمجموعة فيتامينات ب ، انظر الفصل الذى يتناول الأشخاص المعرضين للإصابة بالأمراض القلبية الوعائية .

التمارين الذهنية / الروحانية

لديك مهمتان فى هذا الجزء هذا الأسبوع : تعلم تمرينا جديدا للتنفس ، وهو الأهم على الإطلاق ، وأجر مقابلة شخصية مع شخص عاش تجربة شفاء من مرض ما .

إن أسلوب التنفس قديم ومستقى من تقليد من تقاليد اليوجا التى تناولتها فى كتب أخرى لى ، وأمارسه مرتين يوميًا على الأقل بنفسى ، وأوصى به لأغلب المرضى الذين يستشيروننى . إليكم هذا التمرين :

ضع لسانك فى وضع اليوجا : المس السطح الداخلى لأسنانك العلوية الأمامية بطرف لسانك ، ثم اسحبه لأعلى أسنانك بالضبط حتى يستقر على حرف السنخ ، وهو النسيج اللين الواقع بين الأسنان وسقف الفم . أبق لسانك فى هذا المكان طوال التمرين . والآن ـ ابدأ بالزفير من الفم فقط مُصدرًا صوتًا مسموعًا . وبعدها ، أغلق فمك واستنشق بدون صوت من أنفك لأربع عدّات ، ثم احبس أنفاسك لسبع عدّات . وأخيرًا ، ازفر بصوت مسموع عبر الفم لثمانى عدّات . يمثل هذا التمرين دورة تنفس واحدة . كرر التمرين لأربع دورات ، ثم

تنفس بشكل عادى . إذا واجهتك صعوبة فى الزفير ولسانك على هذا الوضع ، فجرب أن تزم شفتيك ؛ وسرعان ما ستصبح بارعًا فى ممارسة التمرين . لاحظ أن سرعة ممارستك للتمرين ليست ذات أهمية ، فالمهم هو نسبة الأربع ، والسبع ، والثمانى عدّات للشهيق ، وحبس النفس ، والزفير . وستتحدد بالفترة التى يمكنك خلالها حبس أنفاسك بشكل مريح ، ومن ثم احرص على ضبط عدّاتك بناء على تلك الفترة . وبينما تمارس هذا التمرين ، ستتمكن من إبطاء إيقاعه ، وهذا أمر محبذ . مارس هذا التمرين مرتين يوميًا على الأقل .

فى إمكانك توظيف هذا التنفس الاسترخائى فى أى مكان ، ولكن إذا كنت جالسًا ، فحاول أن تبقى ظهرك مستقيمًا . إننى أمارس هذا التمرين صباحًا قبل أن أشرع فى التأمل ، وفى المساء عندما أرقد فى سريرى وقبل أن أخلد إلى النوم مباشرة ؛ فهو يساعدنى على العودة إلى النوم إذا حدث أن استيقظت أثناء الليل ، كما أنه يساعدنى على الانفصال عن أفكارى وتخفيف الاضطرابات العاطفية . إننى أنظر إلى هذا التمرين كما لو كان مطهرًا روحانيًا ، لا ماديًا ، له آثاره الرائعة على الجهاز العصبى اللاإرادى . ويزيد هذا التمرين ، خاصة ، من نسبة نشاط الجهاز العصبى اللاودى إلى نشاط الجهاز العصبى الودى ، مقلصًا من القلق الداخلى ، ومفضيًا إلى المزيد من الأداء الوظيفى المتجانس للجهاز الهضمى ، والتنفسى ، وغير ذلك من الأجهزة . وفوائد هذا التمرين تدريجية وتراكمية ، تفضى فى النهاية إلى صحة أفضل للجهاز العصبى برمته . ويعد هذا التمرين أيضًا علاجًا خاصًا لارتفاع ضغط الدم ، وبرودة الأيدى ، ومتلازمة القولون العصبى ، واضطراب نظم القلب الحميد ، واضطرابات القلق ، واضطراب الهلع ، ومجموعة كبيرة من الأمراض الأخرى . والأهم من كل شيء ، فإن هذا التمرين هو الطريقة الأكثر فعالية والأوفر وقتاً للاسترخاء بين الطرق التى عثرت عليها . يرُجى ممارسته بجدية .

لقد طلبت منكم فى الأسبوع الأول من هذا البرنامج التفكير فى تجارب الشفاء الخاصة بكم . والآن ، فإننى أطلب منكم الاستفسار عن تجارب الشفاء فى محيط معارفكم ، كمحاولة للتعرف على تجربة شفاء أى منهم بشكل رسمى أكثر . كما تعرفون ، فإن جمع هذه القصص يعد من بين أهم اهتماماتى الشخصية ، وكلما كتبت وتحدثت أكثر حول هذا الموضوع ، فإننى أستدعى هذه القصص إلى الذاكرة بتواتر أكثر . إننى أعتقد أنه من المهم جدًا ترويج هذه القصص بشكل متزايد ،

من أجل إعادة ترسيخ مفهوم الشفاء التلقائي في تفكيرنا حول الصحة والمرض . إن الإنكار الأخطر والأكثر تقييدًا ، حالياً ، في الطب التقليدي هو غياب مفهوم قدرة الجسم على إصلاح ذاته . فهذا لا يمثل انحرافاً واضحًا عن الطب الغربي القديم فحسب ، وعن تقاليد منظومات علاجية أخرى ، مثل المنظومتين الصينية والهندية ، بل هو أيضًا مسؤول عن التشديد العظيم على التدخل في الطب المعاصر ، خاصة بأساليب تعتمد بشدة على التقنية ، ولذلك فهي باهظة التكلفة ، وعنيفة وكثيرًا ما تؤدي إلى الإضرار بالمرضى .

إن إقناع الناس بالتفكير في الشفاء ، وتناوله بالحديث ، والتحقق منه هو رسالة من بين الرسالات التي أعيش من أجلها . ومن نقاط البدء التي يمكنك الاعتماد عليها في هذا الصدد الأقرباء ، والأصدقاء ، والزملاء . إنك لست في حاجة للبحث عن حالة شفاء من السرطان . فهناك حالات للشفاء من أمراض أقل وطأة بيد أنها حالات لا تقل تشويقًا ، سواء أكانت شفاء من إصابة عادية ، أم مرض حاد أو مزمن ، أم أي مرض آخر . استفسر حول التفاصيل ؛ كيف وظف هذا الشخص عقله بما سمح لمنظومة الشفاء بحل المشكلة ؟ هل استخدم أي علاج ؟ هل غيرت هذه التجربة من الطريقة التي ينظر بها إلى جسمه ، وبدلت من تعامله مع الأمراض في المستقبل ؟

كلما استحضرت مفهوم الشفاء في وعيك اليومي ، ستزداد ثقتك بقدرتك الفطرية على التعامل مع حالات التردي في صحتك؛ الطفيفة منها والخطيرة ، والشائعة منها وغير الشائعة .

تمارين اختيارية (ولكنني أوصي بها بشدة)

إن الهدف من إدخال منظور روحاني في حياتك هو تذكير نفسك بأنك أكثر من مجرد جسد مادي ، وأن الحياة أكثر من كونها مجرد عالم مادي .

إننا المخلوقات الروحانية تعيش بداخل الأشكال المادية ، بيد أن ، بداهة وواقعية ، المادة تجعل من السهل جدًا علينا أن ننخدع بأنه لا وجود لشيء وراء ما ندركه بحواسنا الخمسة . ويجب أن يعيننا المنطق على الخروج من هذا الفخ طالما أنه من الواضح أن ما ندركه ما هو إلا جزءاً محدود من الكل . لندرس البصر ، على سبيل المثال : في إمكان أعيننا أن ترى جزءاً صغيراً فحسب من الطيف الكهرومغناطيسي . كيف يمكن أن تبدو الأشياء إذا أمكننا رؤية الأشعة

تحت الحمراء والأشعة فوق البنفسجية أيضًا ؟ كيف سيكون الحال لو تمتعنا بحاسة الشم التى يتمتع بها الكلب ، والقدرات البصرية التى يتمتع بها الخفاش ، والحساسية اللمسية التى يتمتع بها الثعبان ؟ لا شك فى أن آفاق واقعنا كانت ستتسع برغم من أننا قد نعتقد ، أيضًا ، أنه لا وجود لشيء وراء العالم المتسع للحواس .

والواقع أن المنطق ليس أداة مفيدة للتعامل مع وهم تحديد حواسنا لحدود الواقع . وبدلاً منه ، يبدو من الضرورى أن نذكر أنفسنا مرارًا وتكرارًا ـ وكلما سنحت الفرصة ـ بأننا أكثر من مجرد أجساد مادية ، وأن الحياة تنطوى على ما هو أكثر من الوجود المادى . من الأوقات المناسبة لممارسة هذا التمرين هو وقت تناول الطعام ؛ فأغلب الناس يأكلون ثلاث مرات يومياً ، ولذا فالفرصة ستكون سانحة تمامًا . علاوة على ذلك ، فإن فعل الأكل يكفل لنا لمحة متعمقة فى سر الحياة والترابط المتبادل العجيب بين الروح والمادة . حياة تعيش على حساب حياة أخرى . لا يهم ما إذا كنت لاحماً أم نباتيًا ؛ إنك تؤيد وجودك المادى بحرمان الكائنات الأخرى من وجودها المادى . إن تدوير الأشكال بهذه الطريقة هو ركيزة مفيدة للتأمل ، وتتاح لدينا الفرصة للنظر فى الأمر بإنصاف كلما جلسنا لنأكل . إننى أرى أنه من الأساليب المفيدة لزيادة الوعى الروحانى هو تكريس لحظة قبل الأكل لتذكر تعويلنا على الكائنات الحية الأخرى ، وحاجتنا للقضاء على حياة من أجل استبقاء الحياة . إننى لا أود أن أفرض أى شكل أو طقس معين عليك ، ولكننى أريدك أن تغتنم هذه الفرصة التى كثيرًا ما تسنح لك لتذكير نفسك بطبيعتك الجوهرية وعلاقتك بالكون . قد تكون معتادًا بالفعل على ذكر الله قبل تناول الطعام بصوت عال أو همسًا ، ولا بأس بذلك . أو ربما أنك فى حاجة إلى تكريس لحظة ، مهما كانت قصيرة ، للشعور بالامتنان للطعام الذى أنت على وشك أن تتناوله . أو ربما تود أن تغمض عينيك وتركز انتباهك على أنفاسك للحظة قبل البدء فى تناول طعامك . جرب هذه الطرق . إذا استطعت العثور على طريقة تناسبك ، فستنمى عادة من الممكن أن تعود عليك بفائدة عظيمة فيما يتعلق بإخراجك من دائرة الوهم ودفعك نحو الحقيقة . يقول المفكرون الشرقيون إن هذا هو السبيل الذى سنعثر فيه على الحرية والراحة . وهو ما يغنى عن أى كلام .

قصة شفاء:
منح الكبد فرصة

تتمتع " فريا دياموند " من مدينة " سانتافى " ، بولاية " نيومكسيكو " بصحة جيدة وهى فى الثانية والستين من عمرها . وهى مؤيدة شديدة للطب الطبيعى أيضًا . ولكن ، عندما قابلتها أول مرة كمريضة فى عام ١٩٨٦ ، كانت تعانى من اضطراب شديد حيث كانت قد علمت من توها أنها تعانى من مرض خطير العواقب . ولقد راسلتنى فى عام ١٩٩٧ ، وإليكم قصتها كما جاءت فى رسالتها ، بالإضافة إلى تعليقاتي بين الأقواس :

عندما قابلتك ، كانت حالتي قد شخصت على يد طبيبين مختصين بالجهاز الهضمى فى " لوس أنجلوس " بأنها التهاب كبدى مزمن نشط . واتضح أن هذا التشخيص جاء بناء على فحوص دم مكثفة وتأكد بخزعة من الكبد . ولم يتمكن هذان الطبيبان ـ وكانا الأفضل فى هذا الاختصاص على الإطلاق ـ من تحديد السبب ، ولكنهما اعتقدا أن الحالة عملية مناعة ذاتية ، لا عدوى ، وأخبرانى بأننى فى حاجة إلى تعاطى عقاقير كابتة للمناعة . وحصلت على وصفات طبية للعقار " بريدنيسون " والعقار " إيموران " [أزاثيوبراين ، وهو عقار عادة ما يتعاطاه الأشخاص الذين تجرى لهم عملية زرع أعضاء منعًا لرفض الجسم للعضو الجديد ، وهو أيضًا عقار مُطفِر ، ومسبب للسرطان ، ويوزع بقائمة طويلة عريضة من التحذيرات حيال سميته] . وأخبرنى طبيبى أننى ربما اضطررت لتعاطى هذين العقارين طوال حياتى . لقد سبق لى تعاطى العقار " بريدنيسون " لعلاج مرض " كرون " ، وكنت على دراية بآثاره الجانبية المتعددة . والحقيقة أننى كنت خائفة جدًا من مواصلة تعاطى مثل هذه العقاقير والدخول فى متاهة طبية لن أستطيع

الخروج منها ، بيد أن الطبيبين حذرانى من أن إعراضى عن تعاطى العقارين سيؤدى إلى إصابتى بمرض خطير ، وعيشى حياة قصيرة . ولقد كنت مترددة أيضًا لأننى لم أكن أشعر بأننى مريضة بالقدر الذى أوحى به الطبيبان .

ولحسن الحظ أننى قابلتك بعد أن حثنى صديق مشترك لنا على البحث عن أساليب علاج بديلة .

لقد أطلعتنى على القدرة التجديدية الرائعة للكبد ، ونصحتنى باتباع نظام فيتامينات [وصفة مضادات الأكسدة الأساسية لبرنامج الأسابيع الثمانية] ، وحبوب شوك اللبن [وهو علاج عشبى ، اسمه العلمى هو " Silybum marianum " ، غير سمى ويحمى خلايا الكبد من الإصابة] ، ونظام غذائى منخفض البروتينات ، وأساليب للاسترخاء ـ ولقد اتبعتها جميعًا . علاوة على ذلك ، فقد اقترحت علىّ البحث عن طبيب بالمنطقة التى أقطنها ، على أن يكون مستعدًا لمتابعة وظائف كبدى دون الإصرار على تعاطى عقاقير كابتة للمناعة ، وحبذا لو كان متفتحًا تجاه المسار الذى أود اتباعه لعلاج نفسى .

فى غضون عدة أشهر ، جاءت نتائج تحاليل وظائف كبدى كلها طبيعية . وكان طبيب الجهاز الهضمى الذى وقع اختيارى عليه سعيدًا ومندهشًا فى ذات الوقت ، وكان هذا حالى أيضًا . لقد مرت عشر سنوات حتى الآن ، وخلاف فترة واحدة قصيرة ، جاءت نتائج فحوص دمى طبيعية جدًا ، واختفت كافة الأعراض التى كانت تنتابنى . لقد تزامنت تلك الفترة القصيرة من الانتكاس مع معاودتى لاستخدام مضاد حيوى ، " مينوسين " ، درجت على تعاطيه لعلاج حب الشباب والإقلاع عنه مرارًا وتكرارًا لسنوات عندما حصلت على التشخيص الأولى . [عقار " مينوسين " مشتق شبه تخليقى من " تتراسيكيلين " عادة ما يتم تعاطيه على المدى البعيد لعلاج حب الشباب ؛ وبجانب الآثار الجانبية السلبية الأكثر شيوعًا لهذا العقار ، نجد أنه تسبب ، فى حالات نادرة ، فى زيادة مستويات إنزيمات الكبد ، والتهاب الكبد ، والفشل الكبدى] . لقد أقلعت عن هذا العقار بجانب عقاقير أخرى عندما تم تشخيص حالة كبدى ، وصرت مؤمنة الآن ، وكذلك طبيب الجهاز الهضمى الخاص بى ، بأن عقار " مينوسين " كان له دور كبير فى التشخيص الأصلى . ولولا البدائل التى أوصيت بها ، وقررت اتباعها ، لكنت الآن أتعاطى عقاقير قوية سامة لبقية حياتى ، ظناً منى أنها ضرورية لصحتى الجيدة المستمرة .

لقد غيرت سلسلة الأحداث هذه من الطريقة التى أصبحت أنظر بها للطب التقليدى ، والإمكانات البديلة المتاحة للصحة والشفاء .

لقد تحدثت إليها مرة أخرى عام ٢٠٠٦ ، واكتشفت أن تحاليل وظائف الكبد الخاصة بها كلها ظلت طبيعية .

٩

الأسبوع الخامس

الإجراءات

- ابحث عن حمام بخار أو ساونا يمكنك استخدامه ، واستمتع به لمدة أقصاها ٢٠ دقيقة ليوم واحد . ينبغي أن يكون ساخنا بما يكفي لجعلك تعرق بسهولة ؛ تأكد من احتساء مقدارا كبيرا من المياه النقية لتعويض السوائل المفقودة .

النظام الغذائي

- اشتر جذرًا من جذور الزنجبيل ، واصنع لنفسك شاى الزنجبيل . جرب أيضًا أن تتناول بعض جذور الزنجبيل المسكرة لكى ترى ما إذا كانت تروق لك .

المكملات الغذائية

- تأكد من استنفادك لمقادير كافية من الكالسيوم يومياً . فإذا لم يكن المقدار اليومى الذى تحصل عليه من الكالسيوم كافيًا ، فإننى أقترح على النساء تناول مكملات غذائية تحتوى على سترات الكالسيوم بمقدار ٥٠٠ ــ ٧٠٠

ملجم بجرعات مقسمة بجانب الوجبات . قد لا يحتاج الرجال إلى كالسيوم تكميلى .

التمارين الرياضية

- زد من تمرين المشى إلى ٣٠ دقيقة لخمس أيام فى الأسبوع .

التمارين الذهنية / الروحانية

- أطل إعراضك عن مطالعة الأخبار لثلاثة أيام هذا الأسبوع .
- مارس تمارين التنفس التى تعلمتها حتى الآن يومياً ، وزد عليها تمرين التنفس المحفز .
- استمع إلى قطعة موسيقية تجد أنها تلهمك وتسمو بك .
- أضف إلى بيتك المزيد من الأزهار هذا الأسبوع .

تمرين اختيارى

- جرب الصيام عن كل شىء ليوم واحد عدا الفاكهة على أن تتناول أكبر قدر ممكن منها ، بالإضافة إلى المياه والشاى العشبى . وفى نفس هذا اليوم ، تناول فيتامين ج وحده دون غيره من المكملات الغذائية .

تعليق

لقد وصلت إلى نقطة تحول فى برنامج الأسابيع الثمانية : نقطة منتصف الطريق . ستكون قد أدخلت تغييرات جذرية على نظامك الغذائى ، ونشاطك البدنى ، وأسلوب تنفسك فى هذه المرحلة . لقد شرعت فى حماية منظومة شفائك بواسطة استهلاك أطعمة ومكملات غذائية معينة ، وعكفت على تحسين صحتك الذهنية والنفسية أيضًا . فى الشهر التالى ، ستعمل على دعم هذه التغييرات ، وتنقيحها ، وإضافة المزيد من العناصر لنمط حياتك الجديد الأكثر صحة . تذكر أنه ينبغى عليك العمل بكافة التوصيات التى وردت فى الأسابيع السابقة ، على أن تضيف خطوات هذا الأسبوع إلى برنامجك المتطور .

الإجراءات

دعني أحدثك اليوم ، أولاً ، عن قيمة العرق . علاوة على وظيفته الشائعة من تبريد الجسد عبر البخر في الحر ، فهو أحد أهم آليات شفائنا الطبيعي ؛ إذ يسمح للجسم بالتخلص من المواد غير المرغوب فيها . فإذا أفرطت في تناول الصوديوم ، فيمكنك التخلص من الفائض منه عبر العرق . ويمكن للجسم أيضًا التخلص من معادن ، ومواد مخدرة ، وبعض السموم الأخرى عن طريق العرق الذى يتحمل بعض العبء عن الكبد والكليتين ؛ المسؤولين أساساً عن إزالة السموم من الدم وتنقيته . (ولهذا فإنني أوصى أى شخص يعانى من أمراض بالكبد أو الكلى بالتعرق بانتظام) .

فى ثقافات عديدة ، يعد الاغتسال بالعرق طقسًا مهماً يستعان به لأغراض صحية وروحانية . إن الساونا الهندية الأمريكية التى تناولتها بالحديث فى موضع آخر مثال مشهور يشدد على الجانب الروحانى بشكل خاص . ويزداد هذا الطقس شهرة فى شتى أرجاء العالم ، فى ظل إحياء عقيدة مدينة " لاكوتا " وانتشارها السريع خارج حدود هذا الشعب الرائع . إن فكرة الدعاء أثناء التعرق أو الشعور بحالة روحانية نتيجة له ـ بالنسبة لأغرب الأمريكيين الذين ينظرون للاغتسال بالعرق كنشاط دنيوى بحت ـ مسألة غريبة . ولكن الحقيقة أن الناس عبر العصور انبهروا بمفاهيم التلوث والتطهر ، ونظروا إلى تطهر الجسم باعتباره لا ينفصم عن تطهر الروح . ولا شك أن نموذج الطب الأمريكى الأصلى لا يشتمل على مفهومنا فحسب حول الطب الموجه نحو الجسد المادى ، بل يتجاوز ذلك إلى العقيدة والسحر . لقد بدا لى دائماً أنه يمكننا أن نبلى بلاء حسنًا بتوسعة آفاق رؤيتنا للطب بالمثل .

وحتى فى فنلندا التى أخذنا عنها فكرة الساونا ، نجد أن هذا الطقس ، بالرغم من أنه يبدو دائمًا اجتماعيًا ودنيويًا ـ له تداعيات أعمق كما فسرها " توم جونسون " و " تيم ميلر " فى كتابهما " *The Sauna Book* " ، حيث قالا :

> " إن " الساونا " للفنلنديين مفهوم يمتزج بغموض خاص ، ومثل أعلى ، يتجاوز الطبيعة الدونية للأنشطة اليومية . وهم يُجِلونا إجلالا عظيمًا لدرجة أنهم يضفون عليها قداسة توازى قداسة دور العبادة . ويعزى هذا الإجلال إلى تقاليد قديمة ؛

أحدها الاعتقاد بأن النار مقدسة ، وجديرة بالعبادة ، وفي سياق نظام المعتقدات هذا ، تتحول دفيئة الساونا ببساطة إلى مذبح .

إنني إذ أطلب منك ممارسة الاغتسال بالعرق ، لا يسعني أن أفاضل بين الجوانب البدنية والروحانية لهذا التمرين . من الواضح أن العرق مفيد لأجسام معظم الناس ؛ وتدلل خبراتي على أنه مفيد جدًا أيضًا لعقولنا وأرواحنا .

يمكنك التعرق في درجة حرارة جافة أو رطبة أو في مزيج منهما معًا . ينظر كثيرون إلى الساونا من منطلق كونها دفيئة تسخن كهربائيًا تحتفظ بدرجة حرارة الهواء ما بين ١٦٠ و٢١٠ درجة فهرنهايت (٧١ و٩٨ درجة مئوية) ، ورطوبة منخفضة تصل إلى ١٠ ٪ ، ولكن في الشكل الفنلندي الأصلي لها نجد أن نيران الخشب تستخدم لتسخين دفيئة مكدسة بالصخور ، يمكن صب المياه عليها لخلق البخار مما يزيد بسهولة من رطوبة المكان إلى ٣٠ ٪ . ويروق للفنلنديين دورات من الحرارة الجافة والرطبة المتبوعة دائماً بغطسة في المياه الباردة . يمكنك أن تتحمل درجات حرارة من الحرارة الجافة أعلى بكثير من الحرارة الرطبة ، لأن البخار ينقل الحرارة إلى جسدك بشكل أكثر فعالية من الهواء . وترتفع درجة حرارة الغرفة جدًا عند ١١٥ درجة فهرنهايت (٤٧ مئوية) .

إن تفضيلك للحرارة الجافة أو الرطبة قد يعتمد في جزء منه على نسبة تعرقك . إن التعرق من السبل التي يستطيع من خلالها الجسم التخلص من الحرارة ؛ وكلما قلت الرطوبة ، آتى التعرق ثماره بشكل أفضل . والنساء يملكن كثافة أقل من غدد العرق بالجلد من الرجال ، ولكن هناك قدراً كبيراً من التنويع في هذه السمة . فإذا كنت تعرق بغزارة أقل ، ربما ناسبتك الحرارة الأكثر جفافاً بشكل أكبر . لقد اكتشفت أن الهواء الجاف تماماً للساونا الكهربائية مهيج لجيوبي الأنفية وجهازي التنفسي ، وأحب أن أكون قادرًا على صنع بعض البخار . زيادة على ذلك ، فأنا أحب غرف البخار كثيرًا حيث أستمتع بصوت البخار وهو ينبعث من الفتحات ، والطبيعة الحالمة المرئية للضباب الناجم عنه ، كما أنني غزير العرق . يجب أن تجرب بنفسك لكي تكتشف الظروف الأنسب لك .

يتعلم الناس ، بسهولة ، التكيف مع الاغتسال بالعرق ، وتحمل درجات حرارة أعلى تدريجيًا لفترات أطول . إذا لم يسبق لك خوض هذه التجربة من

قبل ، فابدأ بدرجات حرارة بسيطة ، ثم زد من تعرضك للحرارة تدريجيًا . وبالرغم من شعورك كما لو أن جسدك بلغ درجة التحميص أو الغليان ، إلا أن درجة حرارتك الأساسية تزداد بقدر طفيف فحسب فى البخار أو الساونا ؛ ودرجة حرارة السطح هى التى تزداد بشدة . يحث الاغتسال بالعرق على إحداث تغيرات فسيولوجية شديدة ، خاصة فى الوظيفة القلبية الوعائية ، بيد أن عودة الأمور إلى طبيعتها تتم بسرعة ما أن تغادر الغرفة الساخنة ، *وما لم تكن تعانى من مرض قلبى وعائى خطير* ، فإن هذه التغيرات تمنح القلب والشرايين تمرينًا صحيًا .

تنقسم الآراء الطبية بخصوص فوائد ومخاطر الاغتسال بالعرق ، ولكننى عادة ما أجد أن أوجه الاختلاف ثقافية المنشأ . فالعلماء الفنلنديون عامة يقللون من شأن مخاطر الساونا ، ويوصى بها الأطباء الفنلنديون الحوامل حتى يوم الولادة . ومن ناحية أخرى ، نجد الأطباء الأمريكيين يرتعدون من الفكرة ، ويحذرون المرضى عامة من غرفة البخار والساونا . (ولا شك فى أنك رأيت علامات التحذير التى تضطر النوادى الصحية للصقها على أبوابها) . ولأننى شهدت مرضى يكابدون أمراضًا مستعصية وهم يخرجون من دفيئات هندية مستعرة دون أن يلحق بهم أذى ، بل وقد تحسنت صحتهم كثيرًا ؛ فإننى أميل إلى اعتبار أغلب التحذيرات الطبية واهية . وكثيرًا ما أوصى بالاغتسال المتكرر بالعرق للمرضى الذين يعانون من عدة أسقام ؛ بداية من الأمراض المعدية وانتهاء بالتهاب المفاصل وإدمان المخدرات ، وأرى أنه إضافة مفيدة إلى نظام العلاج الطبيعي . ومع ذلك ، يرجى استشارة طبيبك إذا كنت تعانيٍ من ارتفاع ضغط الدم ، أو أى مرض قلبى ، أو غير ذلك من الأمراض سلفا لاتباع توصياتى الخاصة بالتعرق .

حاول أن تعثر على ساونا أو غرف بخار مناسبة هذا الأسبوع ، واحصل على حمام تعريقى جيد ليوم واحد . وتأكد من حصولك على كمية جيدة من السوائل قبل أن تدلف إليه ، واحرص على شرب كمية كبيرة من المياه بعد الانتهاء من حمامك لتعويض الفاقد . إذا استطعت إنهاء حمامك بغطسة فى مياه باردة ، أو بدش بارد ، فجرب هذه الطريقة أيضًا . فكثير من الناس يشعرون بالتجدد والحيوية نتيجة لذلك . لاحظ آثار الحمام التعريقى على مستوى طاقتك ،

ومزاجك ، وتوترك ، ونومك ، وكذلك أية آثار على جلدك ، وعضلاتك ، ومفاصلك .

النظام الغذائى

تنطوى وصفتك الغذائية لهذا الأسبوع على التعرف على الزنجبيل بقدر أكبر من التعمق . يعد الزنجبيل ساق (جُذْمُور) نباتاً اسمه العلمى المتعارف عليه " *Zingiber officinale* " ، يستخرج من تحت الأرض من آسيا الاستوائية . ودلالة كلمة " *officinale* " تمثل مكانة النبات فى الطب القديم . فقد عدَّ الأطباء الصينيون والهنود الزنجبيل دواءً أعلى شأنًا ، وكانوا يضيفونه إلى أدوية مركبة نظرًا لخصائصه المنشطة والمبهجة روحانيًا . ولقد عرف الناس فى جميع أنحاء العالم قيمة أثره الباعث على الدفء ، وقدرته على تحفيز الهضم ، والقضاء على اضطرابات المعدة ، وتخفيف الآلام والأوجاع . وتعد كمادات الزنجبيل علاجاً شهيرًا جدًا باليابان ؛ فيتم خلط الزنجبيل المبشور الطازج بكمية قليلة من الماء الساخن ، ويفرد على كمادات ساخنة ، وتوضع الكمادات على أى جزء عليل بالجسم . ويتم تغطيته بقماش ساخن ، وتغييره بشكل متكرر . ويقال إن هذه الطريقة تسحب السموم ، والعدوى ، وحتى الأورام الخبيثة لسطح الجسم حيث يمكن التخلص منها .

وفى السنوات الأخيرة ، تم توثيق الكثير من الأبحاث الطبية ، أغلبها فى اليابان وأوروبا ، حول الآثار العلاجية المذهلة للزنجبيل ومكوناته . وشرع الأطباء الأمريكيون ، الآن فحسب ، فى الانتباه لهذه الأبحاث . إن التركيب الكيميائى للزنجبيل معقد ؛ إذ يشتمل على ما يزيد على ٤٠٠ مركب تساهم فى رائحة النبات ، ومذاقه ، ونشاطه البيولوجى . ولقد ركزت الأبحاث التى أجريت على الزنجبيل فى الأغلب على مجموعتين من هذه المركبات هى المسؤولة عن حرافة طعمه : " الجنجرول " و " الشوجاول " (" شوجا " هو المرادف اليابانى لكلمة " زنجبيل ") . علاوة على ذلك ، فإن هذا الجذمور يحتوى على أنزيمات ومضادات أكسدة ربما كانت أيضًا من مكوناته الأساسية .

إن الآثار المنشطة للزنجبيل على الجهاز الهضمى واضحة : فهو يحسن من هضم البروتينات ، وهو علاج فعال للغثيان العادى ، وغثيان السفر ، ويقوى البطانة المخاطية العلوية للسبيل الهضمى بشكل يقى من تكون القرحات ، كما

أن لـه آثـارا متعـددة مضادة للطفيليـات المعويـة . يـستخدم الطهـاة الـصينيون الزنجبيل الطازج فى أغلب أطباقهم لأنه ، فى ظنهم ، يقـضى علـى الخـصائص غير المرغوب فيها للمكونات الأخرى ، خاصة الأسمـاك واللحـوم ، والتـى ربمـا أدت إلى سوء الهضم .

وتؤثر الآثار الأخرى التى تمت دراستها بعناية على تخليق وتوزيـع مجموعـة من وسائط الاستجابة البيولوجية التـى تعـرف باسم " الإيكوزانويـدات " والتـى تلعب دور الوسيط فى الشفاء والمناعة . ويصنع الجسم هذه المكونـات المهمـة مـن الأحماض الدهنية الأساسية ، ويستخدمها لتنظيم الوظائف الخلوية الحـساسة . وهنـاك ثـلاث فئـات مـن " الإيكوزانويـدات " ـــ " بروسـتاغلاندين " ، و " الثرومبوكسان " ، و " الليكوترينين " ـ تحوز اهتمام الأخبـار الطبيـة كركـائز مستمرة للبحث . إن أية حالات خلل فى تخليق " الإيكوزانويـدات " وإطلاقهـا تشكل أساس العديد من الأمراض الشائعة بدايـة مـن التهـاب المفاصـل والقرحـة الهضمية وحتى تكدس الصفائح الدموية المتزايـد الـذى يمكـن أن يـؤدى لأزمـات وسكتات قلبية . والزنجبيل يعدل مـن هـذا النظـام بطـرق تقلـل مـن الالتهابـات والتخثرات الشاذة . وربما كان بنفس فعاليـة بعـض العقـاقير غـير الإسـتيرويدية المضادة للالتهابات التى صارت شائعة جدًا حاليًـا ، ولكنـه أقـل سميـة منهـا ، لأن الزنجبيل يحمى بطانة المعدة ولا يتلفهـا . إن أعظـم فائـدة للزنجبيـل تعـود بالنفع على منظومة الشفاء هى وظيفة المنظم " للإيكوزانويدات " .

عـلاوة علـى ذلـك ، فالزنجبيـل ينـشط الـدورة الدمويـة ، ولـه آثـار مـضادة للسرطان حيث يقيض قدرة بعض المـواد المـسرطنة علـى إحـداث تـشوهات فـى الحامض النووى الريبى .

يمكنك تنـاول الزنجبيـل فـى شـكل سيقان طازجـة (مقـشرة ، ومبـشورة ، ومقطعة قطعًا صغيرة أو معصورة للحصول على عصيرها) ، أو فى شـكل شـرائح مكـسوة بالـسكر (الزنجبيـل المـسكر) ، أو العـصائر القائمـة علـى العـسل ، أو العصارات المغلفة فى شكل كبسولات . فى نهاية هذا القسم ، سأطلعكم علـى كيفية إعداد شـاى جـذور الزنجبيـل الطـازج ، وهـو مـشروب ممتـع وصـحى ، وسأعطيكم عدد من الوصفات لأطباقى المفضلة التى تشتمل على هـذا النبـات ذى الرائحة النفاذة . إننى أعشق الزنجبيل المسكر وأستغله لإشباع عشقى للحلويـات وتحلية براعم لسانى . إذا وجدت طعمه حريفًا بـشكل لا يطـاق ، جـرب تنـاول

حفنة تلو الأخرى بجانب اللوز أو الفواكه المجففة الطازجة . إننى أريدك أن تجرب أكثر من طريقة لإضافة الزنجبيل إلى نظامك الغذائى بشكل منتظم إذ إننى أعتبره منشطًا مفيدًا جدًا .

عند تجفيف الزنجبيل ، تتغير تركيبته الكيميائية ؛ وتحديدًا ، يتحول " الجنجرول " الموجود بكثافة فى الجذمور الطازج إلى " شوجاول " ذى مذاق أكثر لذوعة . إن هاتين الفئتين من المركبات لها خصائص مختلفة حيث نجد " للشوجاول " آثارا مضادة للالتهابات ومسكنة أكثر . ولذا ، قد يكون من الحكمة استخدام أكثر من نوع من الزنجبيل ، والأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل ، أو غير ذلك من حالات الالتهاب قد يفيدون أكثر من كبسولات الزنجبيل المجفف المسحوق المتاحة فى محلات الأطعمة الصحية . وتحتوى الكبسولات العادية ٥٠٠ ملجم من الزنجبيل ، والجرعة العادية تتراوح ما بين ١ إلى ٢ جم يوميًا . ابدأ بكبسولتين يوميًا بجانب الوجبات . إن الزنجبيل ليس سامًا ، ولكن إن تعاطيت الزنجبيل فى شكله المسحوق دون تناول طعام ، قد تعانى من حرق بفم المعدة .

إليكم بعض الوصفات التى تشتمل على الزنجبيل :

شاى بالزنجبيل

فى هذه الوصفة ، يتعين تقشير جذور الزنجبيل ، وبشرها بالطول على ثقوب واسعة بالمبشرة .

نصف ملعقة صغيرة من جذور الزنجبيل الطازجة المبشورة
(انظر الملاحظة أعلاه)
نصف ملعقة صغيرة من العسل ، أو بحسب الحاجة

١. لكمية تكفى شخصاً واحداً ، ضع الزنجبيل فى كوب من المياه المغلية ، وقم بتغطيته ، ثم دعه ينقع لفترة تتراوح ما بين ١٠ ــ ١٥ دقيقة .
٢. قم بتصفية الزنجبيل ، وأضف إليه العسل بحسب الحاجة ، واشربه إما باردًا أو ساخنًا .

يمكنك أيضًا شراء عصائر زنجبيل قوامها العسل من محلات الأكلات الصحية ، وإضافتها إلى الماء الساخن ، أو البارد ، أو الفوار للحصول على مشروب فورى ، أو يمكنك صنع عصير الزنجبيل الخاص بك بإضافة مقدار واحد من الزنجبيل المبشور الطازج إلى ثلاثة مقادير من العسل الخام خفيف المذاق ، والاحتفاظ به فى الثلاجة .

لشخص واحد

حساء الزنجبيل والجزر

٣ أكواب من الجزر
ثمرة بطاطس متوسطة الحجم
٨ أكواب من مرق الخضروات
بصلة واحدة متوسطة الحجم
ملعقتان صغيرتان من زيت الكانولا
٣ ملاعق كبيرة من جذور الزنجبيل المقطعة قطعًا صغيرة
ملح بحسب الحاجة
مقدار ضئيل من جوزة الطيب
بقدونس أو كزبرة طازجة ومقطعة (اختيارى)

١. قم بتقشير وتقطيع الجزر وثمرة البطاطس إلى قطع صغيرة ، وضعهما فى قدر مع مرق الخضروات .
٢. قم بالتسخين حتى الغليان ، وغطِّ القدر ، واخفض درجة الحرارة ، ثم اغلِ المزيج على نار هادئة حتى تصبح الخضروات لينة الملمس لما يتراوح بين ٣٠ و ٤٥ دقيقة .
٣. فى هذه الأثناء ، قم بتقطيع البصل .
٤. قم بتسخين زيت الكانولا فى مقلاة ، وأضف البصل والزنجبيل ، وقم بقلى المزيج بسرعة مع التقليب حتى يصبح لون البصل شفافًا ، ثم ابعد المقلاة عن النار .
٥. عندما ينضج الجزر والبطاطس ويصبح ملمسهما طرياً ، أضف البصل والزنجبيل إلى القدر ، وقم بطهى المزيج لمدة خمس دقائق .

٦. قم بغلى الحساء وتصفيته على دفعات فى خلاط ، وأضف الملح بحسب الحاجة ، وأضف جوزة الطيب لإضفاء نكهة على المزيج . قدم المزيج كما هو أو بعد تزيينه بالبقدونس أو الكزبرة المقطعة الطازجة .

يكفى ٦ أشخاص

سلطة الفاصوليا الخضراء الصينية

رطل واحد من الفاصوليا الخضراء العضوية الطازجة
ملعقة كبيرة واحدة من جذر الزنجبيل المقطع قطعًا صغيرة
مرق التوابل
٤ ملاعق صغيرة من مسحوق الخردل الجاف
ملعقة كبيرة من الماء البارد
ملعقتان صغيرتان من السكر
ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا منخفضة الصوديوم
ملعقتان كبيرتان من الأرز أو خل التفاح
ملعقتان صغيرتان من زيت السمسم الغامق المحمص

١. قم بتقليم الفاصوليا وتقطيعها بالعرض إلى قطع طولها بوصة واحدة . وقم بطهيها فى ماء سريع الغليان لخمس دقائق تقريباً ، أو حتى تصبح الفاصوليا ذات قوام مقرمش من الخارج وطرى من الداخل .
٢. قم بتصفية الفاصوليا ، وتبريدها فى ماء بارد ، ثم تصفيتها جيدًا . أضف جذور الزنجبيل ومرق التوابل . واحرص على خلط المرق قبل إضافته للفاصوليا .

يكفى ما بين ٤ و ٦ أشخاص

براعم اللوبيا على الطريقة الصينية

رطل واحد من جذور براعم اللوبيا الذهبية الطازجة
ملعقة كبيرة من زيت الكانولا

٣ أعواد من الكراث المفصول بالطول والمقطع لشرائح سمك الواحدة منها بوصة واحدة
ملعقة كبيرة من جذور الزنجبيل الطازجة المقطعة قطعًا صغيرة
نصف ملعقة صغيرة من السكر البنى الفاتح
ملح بحسب الحاجة
الفلفل الأحمر المبشور ، أو صلصة الصويا الطبيعية ، أو خل الأرز (اختيارى)

١. قم بغسل وتصفية براعم اللوبيا .
٢. قم بتسخين زيت الكانولا فى قدر أو مقلاة ، وأضف الكراث والزنجبيل ، واقلهم قليًا سريعًا على نار عالية لبضع ثوان ، ثم أضف براعم اللوبيا ، وقم بقلى المزيج سريعًا لدقيقة واحدة . ولا تفرط فى الطهى ؛ ينبغى أن تظل البراعم مقرمشة ، ولكن يجب أن تفقد مذاقها النيئ .
٣. أضف السكر البنى والملح بحسب الحاجة . واخلط المزيج جيدًا ، وقدمه . اختيارى : أضف مقادير قليلة من الفلفل الأحمر المبشور ، أو نفحات من صلصة الصويا الطبيعية وخل الأرز .

يكفى ٤ أشخاص

سلطة الفواكه والزنجبيل المبلور

٣ أكواب من الفاكهة الطازجة المقطعة
٣ شرائح من الزنجبيل المبلور المفروم فرمًا جيدًا
كوب واحد من عصير البرتقال الطازج

١. أضف الزنجبيل المبلور إلى الفاكهة .
٢. صب كوبا من عصير البرتقال على الفاكهة ، وامزج الخليط جيدًا ، ودعه يختمر لنصف ساعة تقريبًا قبل تقديمه .

يكفى ٤ أشخاص .

كمثرى بالزنجبيل واللوز

٥ ثمرات من الكمثرى الصلبة اليانعة
٣ أكواب من خل التفاح
ملعقتان صغيرتان من جذور الزنجبيل المقطعة قطعًا صغيرة
ملح بحسب الحاجة
٣ ملاعق كبيرة من نشا حشيشة السهمية
نصف ملعقة صغيرة من مستخلص اللوز الصافى

١. قم بتقشير الكمثرى ، وتقطيعها إلى أربعة أجزاء متساوية بالطول ، وانتزع بذورها . قم بتقطيع الكمثرى إلى شرائح صغيرة ، وضعها فى قدر صغير بالإضافة إلى خل التفاح وجذور الزنجبيل . أضف مقدارا ضئيلا من الملح .
٢. قم بتسخين المزيج حتى الغليان ، ثم اخفض درجة الحرارة ، وأعد التسخين برفق دون درجة الغليان حتى تصبح الكمثرى ذات قوام طرى لما يقرب من ١٥ دقيقة .
٣. قم بإذابة نشا حشيشة السهمية فى ثلث كوب من الماء البارد ، وإضافتها إلى الكمثرى الجارى تسخينها برفق مع التقليب حتى تكتسب الفاكهة المطبوخة قوامًا متماسكًا وواضحًا .
٤. ارفع المزيج من على النار ، وقم بتقليبه فى مستخلص اللوز . قدمه ساخنًا أو باردًا .

يكفى ١٠ أشخاص

المكملات الغذائية

إننا جميعًا نحتاج إلى الكالسيوم لتنظيم وظائف الأعصاب والعضلات ، وبناء عظام قوية . ويمكنك الحصول على كميات كافية من الكالسيوم إذا كنت تتناول الكثير من الخضروات المطبوخة (مثل الكرنب ، واللفت) ، ودبس السكر ، وبذور السمسم ، والبروكلى ، والتوفو الغنى بالكالسيوم (تأكد من قراءة

الملصق) ، علاوة على حليب الصويا الغنى ، وعصير البرتقال ، وبالطبع منتجات الألبان .

إذا كنت تعتقد أنك لا تحصل على الكميات الكافية من هذه الأطعمة ، فإننى أوصى النساء بإضافة مكمل غذائى بمقدار ٥٠٠ ـ ٧٠٠ ملجم يومياً على جرعات مقسمة مع الوجبات . إن النساء القلقات بشأن تخلخل العظام يجب أن يعلمن أن الكالسيوم التكميلى وحده لن يحل المشكلة التى يعانين منها إذ إنها ذات صلة بالموروثات ، ونمط الحياة ، والنظام الغذائى ، وتتفاقم بفعل التغيرات الهرمونية في سن اليأس . وتمارين احتمال الوزن مثل المشي ، والعدو الوئيد ، والرقص ، أو تمارين الأيروبكس ، ورفع الأثقال يجب أن تمثل جزءًا لا يتجزأ من برنامج صحة العظام الوقائى . ولأن الحميات الغذائية الغنية بالبروتينات تؤدى إلى فقدان العظام الكالسيوم أيضًا ، فاحرص على تناول البروتينات يومياً باعتدال . وتجنب أيضًا الصودا ، والإفراط فى تناول الكافين والتدخين ؛ حيث تؤدى كلها إلى فقدان الكالسيوم فى البول . ولا يجب أن يحصل الرجال على أكثر من ٥٠٠ ملجم من الكالسيوم يومياً من كافة المصادر . (لُمحت الدراسات إلى وجود علاقة بين الإفراط فى تناول الكالسيوم وسرطان البروستاتا لدى الرجال) .

إن الكمية الكافية من الكالسيوم يومياً ، بجانب المغنسيوم والبوتاسيوم ، تساعد على التحكم فى ضغط الدم بالمساعدة فى تنظيم كمية الصوديوم التى يحتفظ بها الجسم . وأغلبنا يحصلون على كمية البوتاسيوم التى يحتاجون إليها من الفواكه والخضروات الطازجة (مثل الموز والطماطم) . ولا أوصى بتعاطى مكملات بوتاسيوم إلا بإيعاز من الطبيب . إن الإفراط فى تعاطى الكالسيوم (أى ما يوازى ثلاثة أو أربعة أضعاف الجرعة العادية) من الممكن أن يؤدى إلى آثار جانبية مثل الإمساك ، وجفاف الفم ، والصداع ، والعطش المتزايد ، وفقدان الشهية ، ومذاق معدنى بالفم ، والإرهاق .

ومن بين العديد من مكملات الكالسيوم الغذائية ، أوصى بسترات الكالسيوم لأنها أسهل فى هضمها من الأشكال الأخرى خاصة بالنسبة لكبار السن الذين يعانون من مقادير أقل من الأحماض بالمعدة . جدير بالذكر أن كربونات الكالسيوم أكثر شيوعًا وأقل ثمنًا بيد أنها لا تمتص بنفس الكفاءة . ولا بأس من استعمال مكملات كالسيوم غذائية تحتوى على فيتامين د . والواقع أننى أوصى

بتعاطى ١٠٠٠ وحدة دولية من فيتامين د يومياً لضمان الامتصاص السليم والاستغلال الأمثل للكالسيوم (علاوة على الحد من مخاطر الإصابة بالسرطان) . وبجانب مكملات الكالسيوم الغذائية ، احرص على تعاطى المغنسيوم بجرعات تعادل نصف كمية الكالسيوم لمنع الإمساك . إننى أقترح تعاطى جلوكوز المغنسيوم ، أو الجليسينات ، أو السترات ، أو الخطافيات حيث إنها أفضل مواد يمتصها الجسم .

التمارين الذهنية / الروحانية

إليكم تمريناً جديداً للتنفس ، عليكم تجربته هذا الأسبوع ينتمى أيضًا إلى اليوجا . وهذا التمرين يساعد على التحفيز لا الاسترخاء ، ومن ثم يمكنك ممارسته لإيقاظ نفسك إذا كان النعاس يغالبك أو إذا كنت تشعر بالخمول الذهنى .

١. اجلس مسترخيًا على أن يكون ظهرك مستقيمًا ، مغمض العينين ، ولسانك في وضع اليوجا كما تعلمت عند ممارستك تمرين التنفس الاسترخائى فى الأسبوع الماضى . وأبق لسانك فى هذا الوضع طوال مدة التمرين .
٢. ابدأ بالشهيق والزفير من أنفك بسرعة ، وأبق فمك مفتوحًا فتحة بسيطة . يجب أن يكون الشهيق والزفير متساويين وقصيرين ، ويجب أن تستشعر جهدًا عضليًا أسفل الرقبة أعلى الترقوة مباشرة وعند الحجاب الحاجز . (جرب أن تضع يديك على هذين الموضعين لكى تستشعر حركة العضلات) . ويجب أن تكون حركة الصدر سريعة وآلية مثل المنفاخ الذى يضخ الهواء ؛ والحقيقة أن الاسم السنسكريتى لهذا التمرين يعنى " نَفَس المنفاخ " . ويجب أن يكون النفس مسموعًا سواء فى الشهيق أم فى الزفير بسرعة ٣ دورات فى الثانية إذا تأتى لك ذلك دون مشقة .

فى المرة الأولى لممارسة هذا التمرين ، لا تزد على ١٥ ثانية فحسب ، ثم تنفس بشكل طبيعى . وفى كل مرة تمارسه فيها ، زد من مدته بواقع ٥ ثوانى وصولاً إلى أقصى مدة . إن هذا تمرين حقيقى ، ولك أن تتوقع الشعور بإرهاق العضلات التى توظفها فيه . (ولا شك فى أن هذه العضلات ستزداد قوة مع

استمرارية التمرين) . وستبدأ فى استشعار شيء آخر أيضًا : دفقة من الطاقة الطفيفة والواضحة في نفس الوقت التي تمر عبر جسدك عندما تعود إلى تنفسك الطبيعي . إنني أستشعر هذه الطاقة كما لو كانت ذبذبات أو وخزا خفيفا ، خاصة فى ذراعى ، بالإضافة إلى شعور بيقظة أكثر حدة تبدد الإرهاق . وهذا خلاف فرط التهوية (التي تحدث تغييرات فسيولوجية نتيجة للتنفيس عن مقادير مفرطة من ثاني أكسيد الكربون) ، ولكنها وسيلة لتنشيط الجهاز العصبي المركزى . وما أن تتمكن من ممارسة تمرين " نفس المنفاخ " لأقصى فترة ممكنة ، حاول أن تستعيض به عن الكافيين كمنشط فى فترة الظهيرة . إنني أجد هذا التمرين مفيدًا جدًا عندما أشعر بالنعاس أثناء القيادة . ويمكنك أيضًا الاستعانة بهذا التمرين لزيادة حرارة جسمك عند شعورك بالبرد . وكلما مارست هذا التمرين ، أصبحت أكثر وعيًا بالطاقة التي يخلقها بداخلك .

بهذا تنتهي مجموعة تمارين التنفس الخمسة التي تعد مكونًا حيويًا ببرنامج الأسابيع الثمانية . دعوني أراجع هذه التمارين معكم ، وأقترح عليكم كيفية توظيفها في روتينكم اليومي من الآن فصاعدا .

إن تمرين " مراقبة التنفس " الذى تعلمته فى الأسبوع الأول هو تمرين تأملى سيساعدك على الاسترخاء ، وسيعود عليك بفائدة عظيمة إذا درجت على ممارسته بشكل منتظم . لقد طلبت منك ممارسته لخمس دقائق يوميًا طوال هذا البرنامج ، ولكن لك مطلق الحرية فى إطالة هذه الفترة كما تشاء . لقد اكتشفت أنني لو لم أمارس التأمل صباحًا قبل أن أنهمك فى أنشطتي اليومية ، فإنني أميل إلى تجاهل هذا التمرين كليًا . وعند النوم ، أراني مرهقًا جدًا بما يحول دون ممارستي له . ولذا ، فإنني أوصى بتكريس خمس دقائق صباحًا لممارسة هذا التمرين . فى نهاية البرنامج ، إذا زدت من فترة ممارسة هذا التمرين ، فيمكنك تجربة طرق لتضمينه فى جدول أعمالك اليومي .

أما بالنسبة لتمرين " عكس الشهيق والزفير " الذهنى الذى مارسته فى الأسبوع الثاني ، فسيساعدك على تنمية قدرتك التنفسية ؛ مما يعمل على تحسين صحتك بصفة عامة . لقد طلبت منك ممارسة هذا التمرين لمدة دقيقة واحدة يوميًا ، ولكنك تستطيع ممارسته أيضًا كلما خطر على بالك ، وكلما أتيحت لك فترة خمول . وهناك أيضًا إمكانية إلحاقه بتمرين مراقبة التنفس الذى يستغرق خمس دقائق .

إن التمرين التخيلي الذى أسميه " أطلق العنان لنفسك كي تتنفس " ـ الذى لقنتك إياه في الأسبوع الثالث وطلبت منك ممارسته مرة واحدة يومياً لعشر دورات تنفس ـ يمكنك ممارسته أيضًا فى أى مكان وأى وقت ، ولكن ربما وجدت أن أسهل وضع لممارسته هو وضع الاستلقاء عندما تأوى إلى فراشك ليلا ، أو عندما تستيقظ في الصباح .

يتطلب تمرين التنفس الاسترخائي الرسمى الذى تعلمته في الأسبوع الماضى جلستين على الأقل بواقع أربع دورات تنفس للجلسة الواحدة . عندما تنتهى من البرنامج ، فسأطلب منك زيادة هذا التمرين إلى ثمانى دورات ؛ مرتين يوميًا . وبالطبع ، يمكنك ممارسة هذا التمرين أيضًا فى أى وقت تشعر فيه بالتوتر أو الضيق ، أو بألم بدنى من أى نوع ، وأشجعك على أن تفعل ، ولكن لا غنى عن ممارسته لجلستين . إننى أفضل أن أمارس إحدى الجلستين فى الصباح قبل أن أشرع فى التأمل ، لأنه يدخلنى بشكل طبيعى فى جو تأملى . أما بالنسبة للجلسة الثانية ، فأمارسها مساءً فى سريرى قبل أن أخلد للنوم مباشرة .

وأخيرًا ، فإن تمرين التنفس المحفز الذى تعلمته توًا مناسب لأى وقت ما أن تتمكن من ممارسته بسرعة لفترة كاملة . وكما قلت لك ، فهو تمرين مفيد جدًا لإيقاظ نفسك إذا كنت تشعر بالنعاس أو التشويش الذهنى ، ولكننى أريدك أن تمارسه مرة واحدة في اليوم على الأقل مهما كانت الظروف . لقد اكتشفت أن ممارسة هذا التمرين مباشرة قبل تمرين التنفس الاسترخائى يعزز من الجو التأملى بقدر أكبر ، ولذا فإننى أدخله ضمن طقوسى الصباحية .

إليكم إذن طريقة مقترحة لترتيب تمارين التنفس الخمسة بهذا البرنامج :

الصباح :	تمرين التنفس المحفز ، متبوعاً بتمرين التنفس الاسترخائى مباشرة ، متبوعًا بتمرين مراقبة التنفس مباشرة (لخمس دقائق بحد أدنى) ، متبوعًا على الفور بتمرين عكس الشهيق والزفير.
وقت النوم :	تمرين " أطلق العنان لنفسك كى تتنفس " (عشرة أنفاس) ، متبوعًا مباشرة بتمرين التنفس الاسترخائى .

تستغرق كافة هذه التمارين أقل من ١٠ دقائق ، ومن شأنها النهوض بصحتك بشكل مذهل . أعتقد أنك ستستمتع بهذه المهمة ، وأعتقد أنك ستكتشف أن لديك القدرة على الخلود إلى النوم بسلاسة شديدة بعد جلسة المساء . تذكر أن فوائد تمارين التنفس تعتمد على الممارسة اليومية ، وتتطور تدريجيًا وبشكل تراكمي .

علاوة على التوصيات المعتادة الخاصة بشراء زهور وتزيين البيت بها ، فقد طلبت منك التفكير في قطعة موسيقية تراها ملهمة وسامية يمكنك الاستماع إليها . فالموسيقى لها سحر خاص يعمل أثره في الوعي . فعادة ما تثير المؤثرات الصوتية ، لا الصور التي تعرض على الشاشة ، رعب الناس . وتقر العديد من الثقافات حول العالم بهذا السحر الذى تتسم به الموسيقى . بينما يوظفه البعض الآخر في طقوس مصممة لتعديل الوعي (سحرة هايتى) . والأداة الأساسية التي يستخدمها الشامان هي الطبلة . فباستخدام إيقاعات معينة ، يمكنه أن يغادر الجسد المادى ويرتحل إلى عالم الأرواح . لقد استمتعت ذات مرة بالاستماع إلى أداء مسرحي غنائي جماعي في متحف الميدان في " شيكاغو " . إن موسيقى " Gamelan " هي الموسيقى الشعبية لجزيرة " بالى " الإندونيسية ، وتعزف بمجموعة من الأجراس القرصية المتنوعة ، والآلات الإيقاعية . ومن بين المقطوعات التي استمعت إليها ـ وأحسست بها ـ تلك الليلة كانت مقطوعة شعبية تستخدم لشحذ طاقات المحاربين قبل المعركة . وفي نهاية هذه المقطوعة ، شعرت بدفقات قوية من الأدرينالين تجتاح كياني ، وصرت على استعداد لتهشيم أي شيء . وفي العقائد الأفريقية ، يزعمون أن دق الطبول هو فن متطور بشدة ، وقادر على استفزاز تغيرات مذهلة في الوعي ، بما في ذلك الرغبات ، والغشية ، ومس الأرواح ، وحتى الفقدان الكامل للوعي .

ومن بين أسمى الأغراض التي توظف فيها الموسيقى هي زيادة الطاقة الروحانية ، وضمان التواصل بيننا وبين نفسنا العليا على مستوى أعلى . لا يمكنني الزعم بتوصية مقطوعات موسيقية بعينها ، أو حتى أنواع محددة من الموسيقى لك ، لأن التفضيلات الموسيقية تميل ميلاً شديدًا جهة الثقافة المحيطة بالمرء ، وتخضع لذوقه الفردى . وكما الحال بالنسبة للطعام ، فما يطيب لشخص ، قد يقضي على شخص آخر . فمقطوعة " جوقة هللويا " لمؤلفها

" هاندل " تطيب لى بلا شك ، وكذلك أغنية " Lookin' Out My Back Door " لفريق " Credence Clearwater Revival " . إذا كان المفتاح الموسيقى لذاتك العليا هو أغنية " Home on the Range " أو " Marine Hymn " ، فهذا شأنك . احرص فقط على الاستماع إليها هذا الأسبوع ، وربما أمكنك أيضًا وضع قائمة بالمقطوعات الموسيقية التى ترفع من روحك المعنوية . حاول دمج هذه التجارب فى حياتك بشكل منتظم خلال الأسابيع المتبقية من البرنامج ، وبعد الانتهاء منه .

التمارين الاختيارية

إذا كنت ميالاً للتجريب ، فإننى أريدك أن تمارس " صوم الفاكهة " هذا الأسبوع . لقد وضعت هاتين الكلمتين بين علامتى تنصيص لأن الصوم يعنى عادة الامتناع عن تناول أى شىء سوى الماء وبعض المشروبات غير الكحولية . وتناول الفاكهة فقط ليوم واحد يعد نظامًا غذائيًا متزمتًا حقًا بدلا من كونه صومًا بالمعنى المعروف ، ولكنه مقدمة سهلة لأسلوب الحد مما تتناوله كوسيلة للتأثير على كيانك كله الذى يتألف من جسد ، وعقل ، وروح .

إن الصوم فى العديد من الثقافات هو طقس دينى ؛ كما فى الشهر الكامل الذى يمتنع فيه المسلمون عن الطعام طوال النهار ألا وهو شهر رمضان . وللصوم أيضًا أنصاره ممن يعنون بالارتقاء بحالتهم الصحية ، ومن الممكن أن يمثل الصوم أسلوبًا فعالا ، نظرًا لحقيقة فسيولوجية رئيسة ؛ ألا وهى أن أعضاء الهضم هى الأوسع والأضخم بالجسم على الإطلاق ، وتستنفد وظائفها الروتينية كميات ضخمة من طاقة الجسم . والامتناع عن الأكل ، أو تناول مأكولات بسيطة جدًا ، تحرر قدرًا كبيرًا من هذه الطاقة فيستعين بها الجسم فى عملية الشفاء . وبطبيعة الحال ، تمتنع الحيوانات عن الأكل ما أن تشعر بالمرض ، والبشر الذين ينحون هذا المنحى عادة ما يقرون بأن فترة المرض كانت أقصر من المتوقع نتيجة لذلك .

إن الصوم ـ كقاعدة فسيولوجية بحتة ، بخلاف الدلالات العقائدية ـ يمكن أن يتيح لنا الفرصة للتعمق فى معرفة آليات عمل المخ . فكثير من الناس يتناولون الطعام لإشباع حاجات عاطفية لديهم وتغذية أجسامهم بنفس القدر . والناس عادة يأكلون للتخفيف من التوتر ، ومحاولة ملء خواء داخلى

ناجم عن غياب الحب والتواصل مع الآخرين ، ولتحصين أنفسهم ضد الآلام العاطفية . ويعتمد البعض على الانخراط في الأكل كوسيلة لتمضية الوقت الضائع ، وإلهاء أنفسهم . من المدهش ملاحظة ما يحدث عندما تسد طريق الهرب هذا أمام ذاتك ، وتحرم العقل من مصدر مألوف من مصادر الراحة . إن هذه التجربة ، على الأقل ، من الممكن أن تجعلك أكثر تقديرًا للطعام ، وتحثك على الأكل بقدر أكبر من التعقل .

في هذا الجزء الثاني من برنامج الأسابيع الثمانية ، سأمنحكم بعض الخيارات لتجربة التقييد الغذائي والصوم . وحتى لو قمتم بتجربة هذه الخيارات بغرض إراحة جهازكم الهضمي فحسب ، فأعتقد أنكم ستجدون هذه التجارب مفيدة . ويمكنك في هذه الأسبوع ـ عزيزي القارئ ، إن شئت ـ البدء في الصوم عن الطعام كله عدا الفاكهة . لا تتناول سوى الفواكه الطازجة ليوم واحد من الأسبوع ، واشرب الكمية التي تبغيها من الماء والشاي العشبي . إن الفواكه ليست مرهقة للجهاز الهضمي ، حيث إنها تمدك بسكريات طبيعية يسهل تحليلها وتمثيلها . وتمنحك الفواكه أيضًا فيتامينات ، ومعادن ، وأليافا ـ وكلها مواد مفيدة . ولكن ، إن كنت تحاول الإنقاص من وزنك ، فإني أنصحك بالابتعاد عن الفواكه عالية المحتوى الجلايسيمي التي سرعان ما تتحول إلى سكر الدم . وهذه الفواكه أغلبها استوائية مثل الأناناس ، والموز ، والمانجو ، والببايا . وبدلا من هذه الأنواع ، اختر التوت بأنواعه ، والتفاح ، والكمثرى ، والبرتقال ، والخوخ ، والبرقوق . ولا تنس أن تختار أنواعًا عضوية كلما أتيحت لك الفرصة . عندما تأوي إلى فراشك هذا المساء ، راقب مشاعرك . هل تشعر بالجوع ؟ بالحرمان ؟ بالقوة ؟ بالخفة ؟ لاحظ أية آثار على مستوى طاقتك ، وشعورك بالصحة والعافية . إذا لاقت هذه التجربة صدى لديك ووافقت هواك ، فربما نمت لديك رغبة للصوم عن الطعام عدا الفاكهة ليوم واحد بانتظام ، أو كترياق لفترة انغمست فيها في الطعام بشكل يفتقر للحكمة .

قصة شفاء:
قوة الزنجبيل

إننى أعرف " كارون سميث " منذ أن كنت بكلية الطب . لقد تزوجت من أحد زملائى بالسكن ، ومنذ ذاك الحين صرنا أصدقاء . حصلت " كارون " على شهادة الدكتوراه فى الفن وعلم الآثار الصينى ، وتدرس هاتين المادتين فى " مركز براد لدراسات الفنون الزخرفية " ، وانضمت إلى فريق عمل متحف الفن بالعاصمة ، والآن ، وقد بلغت الثالثة والستين من عمرها ، صارت تشغل منصب نائب أمين " متحف روبن للفنون " فى " نيويورك " . ولعل علاقتها بالفن الصينى هى التى جعلتها متفتحة جدًا تجاه آثار الزنجبيل العلاجية . إليكم ما قصته علىّ :

منذ ١٨ عاماً ، وتحديدًا فى عام ١٩٨٨ ، بدأت أشعر بتيبس فى يدىّ ، خاصة فى الصباح . ولم أعان من أية مشاكل فى الحركة ، ولكننى شعرت بتيبس وألم ، الأمر الذى كان مزعجًا حقًا بالنسبة لى . لقد عانت خالاتى جميعًا من الالتهاب العظمى المفصلى ، ولذا كانت دائمًا هذه الحقيقة قابعة بذاكرتى . وعندما علمت منك بالأثر المضاد للالتهابات للزنجبيل ، قررت أن أجربه . وشرعت فى تعاطى ٣ كبسولات من الزنجبيل المسحوق (تحتوى كل منها على ٥٥٠ ملجم) فى الصباح . وبعد فترة تتراوح ما بين شهرين وثلاثة أشهر ، لاحظت انحسار الألم الذى كنت استشعره فى يدى .

ولقد كنت أعانى أيضًا من اضطرابات بالمعدة فى نفس الفترة التى أعتقد أنها كانت فى أغلبها نتيجة لعادات أكلى العشوائية ، وربما أيضًا نتيجة احتسائى كميات كبيرة من القهوة . وبينما شرعت فى تناول الزنجبيل بشكل منتظم ، خفت

حدة هذا العَرَض أيضًا . وكنت إذا توقفت عن تناول الزنجبيل ، ألاحظ بعدها بثلاثة أو أربعة أيام عودة أعراض التيبس فى يدىّ واضطرابات معدتى . وذات مرة ، نفد الزنجبيل من عندى ، ونظرًا لانشغالى الشديد ، لم أشتر أية كميات إضافية لمدة شهر كامل . ولقد كان هناك فارق كبير ، ولذا قررت أن أجعل من الزنجبيل جزءًا من نظامى الغذائى اليومى . وشرعت ، فعلا ، فى النظر إليه باعتباره مصدراً من مصادر راحتى .

إننى أتناول الزنجبيل كلما أتيحت لى الفرصة (خاصة الزنجبيل المخلل بجانب الأكلات اليابانية) . وأوصى به للآخرين . وأذكر أننى قرأت ذات مرة أن " كونفوشيوس " لم يكن طعامه يخلو من الزنجبيل قط . فهو أسهل علاج يمكن استخدامه فى العالم ، كما أنه خال من الأعراض الجانبية . وهو حريف المذاق ، وزهرته سامة . لو كانت لدى ابنة ، لكنت قد أسميتها زنجبيلة .

١٠

الأسبوع السادس

الإجراءات

- تفقد المعلومات الخاصة بالمنشطات فى التعليق . واختر من بينها نوعاً يناسبك ، وتعرف على الأماكن التى تبيعها .
- خذ حمام بخار أو ساونا مرتين هذا الأسبوع .

النظام الغذائى

- استمر فى تناول الأسماك وأطعمة الصويا مرتين هذا الأسبوع .
- استمر فى تناول البروكلى على الأقل مرتين هذا الأسبوع .
- أضف بعض الخضروات المطبوخة على نظامك الغذائى لهذا الأسبوع : الكرنب ، واللفت ، والبنجر ، والشمندر ، أو الخردل الهندى على سبيل المثال .

التمارين الذهنية / الروحانية

- زد من فترات امتناعك عن مطالعة الأخبار إلى أربعة أيام .
- قم بزيارة متحف فنى ، أو جرب مشاهدة عمل فنى ما ، أو تمثالا منحوتًا ، أو بناءً معماريًا تراه جذابًا وملهمًا .

- مارس كافة تمارين التنفس يوميًا .

تمرين اختيارى

- حاول أن تصوم عن الطعام كله عدا العصائر ليوم واحد هذا الأسبوع : تناول أية كمية من عصائر الفاكهة أو الخضروات التى تطيب لك ، إضافة إلى الماء والشاى العشبى . وتناول فيتامين ج ، ولكن امتنع عن بقية المكملات الغذائية فى هذا اليوم .

تعليق

الإجراءات

تقتصر مهمتك فى هذا الأسبوع على الإطلاع على المنشطات ، والبدء فى بحث مسألة تعاطيها .

إن أصل كلمة منشط فى الإنجليزية هى " توسيع " . وتعريفى للمنشط فى سياق طبى : هو مادة طبيعية غير سامة ، لها القدرة على " توسيع قدرات " أو تنشيط الجسم إذا ما استخدمت بانتظام بمرور الوقت . إن الرياضيين والمولعين باللياقة البدنية على دراية واسعة بالتوتر العضلى ، ولكن أغلب الناس لا يوسعون مفهوم التوتر العضلى بحيث يشمل الأجهزة الداخلية ووظائف الجسم . والمشكلة المحددة التى تعانى منها ثقافتنا فى التعاطى مع هذا المفهوم ، هى أن فكرة المنشطات الصحية برمتها لا تحظى بسمعة حسنة ، نظرًا لارتباطها بمندوبى مبيعات الأدوية المسجلة ببراءة اختراع بالماضى ، والسلوك المخزى الذى كانت المؤسسات العلمية تسلكه تجاه هذه الفئة من الأدوية . ومع ذلك ، ففى التقاليد الطبية العريقة حول العالم ، نرى أن الناس ينظرون بكل إجلال واحترام للنباتات المنشطة ، وعادة ما يدفعون ثمناً لها أكبر من أى عقار آخر .

إن الأطباء التقليديين يتشككون فى كافة العلاجات التى لها آثار عامة . ولقد مال الأطباء وشركات المستحضرات الدوائية تدريجيًا إلى العقاقير ذات المفعول المعلوم القوى ـ العلاج السحرى . إذا بدأ عقار ما فى علاج العديد من الحالات

المرضية المختلفة يفقد علماؤنا اهتمامهم به ، ظنًا منهم أن عمومية المفعول توحى بغياب آلية دوائية معينة ، فيعزون أية فائدة يلاحظونها إلى الاستجابات الوهمية والتفسيرات التى لا صلة لها بالعلم . إننى أرى هذا المسلك مقيدًا ولا طائل منه . وأحب أن أوضح أن الطب الصينى التقليدى الذى يقسم العقاقير إلى مجموعات تسمى العقاقير العليا ، والوسطى ، والدنيا ، ينظر إلى العقاقير الدنيا باعتبارها تلك التى لها آثار محددة على حالات بعينها . ومن وجهة نظر الطب الصينى ، فإن النموذج الأمثل للدواء هو الذى يؤتى ثماره فى علاج كافة الحالات ـ وأعنى الدواء العام . ففى هذه الفئة العليا نجد أهم منشطات الطب الصينى : الجنسنج ، على سبيل المثال ، وعيش الغراب الخشبى المعروف باسم " *ling chih* " (يوجد عادة هنا باسمه اليابانى " *reishi* ") .

دعونى أحدثكم قليلا عن التاريخ الغنى للجنسنج كمثال على آثار المفاهيم المقيدة فى الأبحاث والممارسات الطبية . يستخرج الجنسنج من جذور العديد من أنواع نباتات الغابات . وهناك نوعان يوفران المقدار الأوفر من الجنسنج المتاح بالأسواق : الأول هو " *Panax ginseng* " وموطنه شرقى آسيا ويعرف باسم " الجنسنج الآسيوى " ، والثانى هو " *Panax quinquefolius* " ، وموطنه شرقى أمريكا الشمالية ويعرف باسم " الجنسنج الأمريكى " . وبالمناسبة ، فإن جنس النباتات " *Panax* " ترجع تسميته إلى كلمة " *Panacea* " ، وهى آلهة الشفاء الإغريقية (ترجمة اسمها : " دواء كلى ") ولقد سُمى النبات بهذا الاسم لأن الأطباء الصينيون ظنوا أن جذوره مفيدة لكل الأسقام .

وعندما بلغ الغربيون البلاط الإمبراطورى فى " بكين " فى القرن السادس عشر ، كان سعر الجنسنج الآسيوى باهظاً جدًا بالفعل ؛ إذ كان الطلب على هذا العلاج الشامل يفوق المخزون المتاح منه ، وكان الصينيون يبحثون دائمًا عن مصادر جديدة له . وكان الإسبان أول من وصل من الغرب ، وسرعان ما أدرك البيروقراطيون الإمبراطوريون كيفية استغلالهم . فقد كانت أمامهم شبكة عالمية من رجال مثقفين يتواصلون مع بعضهم البعض بشكل منتظم . ولقد أعطاهم الصينيون عينات من الجنسنج على أن يرسلوها إلى قواعدهم الرئيسة فى محاولة للعثور على مصادر جديدة . وفى فترة ما فى القرن السابع عشر ، وصلت بعض هذه العينات إلى بعثة إسبانية فى " الكيبيك " ، حيث كان هناك نبات شبيه ينمو بالغابات ؛ لقد كان هذا النبات هو الجنسنج الأمريكى ، ولم يكن يستخدم

على نطاق واسع من قبل المواطنين الأمريكيين الأصليين ، وكان متاحًا بكميات هائلة في شرقي أمريكا الشمالية . وفي نهاية المطاف ، أرسلت عينات من هذا النبات إلى " بكين " ، وبعدها ورد الخبر من " المدينة المحرمة " بـ " إرسال أكبر كمية ممكنة منه " .

من هنا ، بدأ الاتجار في الجنسنج الأمريكي وبيعه إلى السوق الصينية التي لا تكف عن طلبه . إن حصاد جذور هذا النبات بلغ مدى واسعًا لدرجة أنه في غضون قرن واحد انقرض الجنسنج من شرقي " كندا " ، وانتشرت تجارة الجنسنج إلى الجنوب في كل من " نيو إنجلاند " و " نيويورك " ، ثم انتقلت جهة الغرب ؛ حيث مستوطنو العالم الحديث . لقد كسب العديد من الرواد أرزاقهم من بيع الجنسنج ، أو " السينج " كما كانوا يطلقون عليه . والمثال على ذلك ، " دانيال بوون " . وسرعان ما لاقت الأنواع البرية من الجنسنج في كل من " نيو إنجلاند " و " نيويورك " نفس المصير الذى أصابها في " كندا " ، وتهددت الأنواع الغربية أكثر ، نظرًا للحصاد الجائر .

يفضل الآن الكثير من الصينيين الجنسنج الأمريكي على أنواعهم الصينية . ولعل أى طبيب غربي تقليدى سيزعم أن هذه ما هى إلا حالة دواء وهمى أكثر اخضرارًا في الجانب الآخر من العالم ، بيد أن النوعين يتمتعان فعلاً بخصائص مختلفة : فالأول (*panax ginseng*) أشبه بالمنبهات ، والثانى (*panax quinquefolius*) أشبه بعوامل التكيف الذاتية (أدابتوجينات) - وهو مسمى ابتكره عالم روسى - إشارة للقدرة على منح الجسد مقاومة ضد كافة أشكال الإجهاد . ونحن الأمريكيين نسمح بحصاد نباتنا الثمين المفيد بشكل مكثف يدنو به إلى الانقراض دون أن نوليه أية عناية علمية ، حتى بدأ الزبائن هنا في التعرف على الجنسنج ، والإقبال على شرائه . وطوال القرنين : الثامن والتاسع عشر ، وفى الجزء الأكبر من القرن العشرين ، تجاهل أخصائيو العقاقير والأطباء الأمريكيون الجنسنج ، والأمريكيون الذين كانوا على دراية بهذا النبات ظنوا أنه شيء غريب ، يدفع ثمنه الأجانب ، من بقاع بعيدة ، أموالاً طائلة . إن العقبة أمام التعامل مع هذا النبات بجدية هنا ، كعقار طبيعى ، هى أن مزاعم الخصائص شمولية المداواة جعلت علماءنا يعتقدون أنه غير ذى قيمة ، وأنه أقرب ما يكون لعلاج سحرى عن كونه دواءً حقيقياً .

إننا نعلم الآن أن الجنسنج ملىء بالمكونات النشطة بيولوجياً ، التى تعرف باسم " الجينسوسايد " ، والتى يعمل أثرها فى المحور النخامى الكظرى . وهذا الأثر الهرمونى من الممكن أن يعلل لعدد كبير من الآثار التى تعزى للجذور : آثارها الإيجابية على تمثيل الجلد ، والعضلات ، والعظام ، على سبيل المثال ، وميلها لمنح الناس طاقة أكبر ، وقوة جنسية أكثر ، والمزيد من المناعة . إن المنشطات فى الفلسفة الصينية الطبية يعتقد أنها تعمل على الجانب الدفاعى لوظيفة الجسم البشرى ؛ فأى شيء من شأنه زيادة المقاومة الطبيعية سينتج آثارًا عامة ويبدو كما لو كان دواءً عامًا . أعتقد أن المنشطات تؤثر ، مباشرة فى منظومة الشفاء ؛ حيث لا تزيد فحسب من قدراتها الدفاعية ، بل وكذلك تعزز من قدرة الجسم على الإصلاح من ذاته ، والتخلص من البنى التالفة ، وتجديد البنى الجديدة . آمل أن يبدأ علماؤنا ، أخيرًا ، فى التعامل بشكل جدى مع هذه الفئة من العقاقير الطبيعية .

لقد شجعتكم بالفعل على التعرف بقدر أكبر على عشبين منشطين مشهورين - الزنجبيل والثوم - يجب أن يظهرا على مائدتكم بانتظام وأنتم تبدأون الأسبوع السادس من برنامج الأسابيع الثمانية . ويعد الشاى الأخضر الذى ذكرته بالأسبوع الثانى منشطًا آخر آمل أن تكونوا قد جربتموه . أود الآن استعراض بعض المنتجات الطبيعية الأخرى بحيث تبحثون استخدامها . قبل أن تستكملوا البرنامج ، أريدكم أن تنتقوا منتجًا أو منتجين على سبيل التجربة . ولتجربة منشط ما كما ينبغى ، يجب عليكم تعاطيه يومياً لمدة شهرين على الأقل . فى بعض الحالات لن يكون أثر المنشط ملحوظًا ، ولكنكم ستدركون أنكم تقلصون من مخاطر صحية بعينها ؛ وفى حالات أخرى ، سيتجلى أثر المنشط فى شكل شعور بزيادة فى مستوى الطاقة على سبيل المثال .

وكوسيلة لطرح هذه المنتجات ، دعونى أطلعكم على أحد المنتجات التى يروج لها الأطباء ، بيد أنها ليست معروفة كمنشط : ألا وهى الأسبرين . والأسبرين هو مشتق شبه تخليقى من نبات الصفصاف الأبيض ، مما يعنى أن الكيميائيين خلقوه منذ قرن مضى بواسطة إدخال تعديل كيميائى بسيط فى حمض الساليسيليك ، وهو مكون طبيعى للصفصاف (ساليكس) . ولقد كان شاى الصفصاف ، ولازال ، علاجًا شعبيًا للحمى والألم لدى المواطنين الأصليين فى أمريكا وأوروبا . ومع ذلك فهو ضعيف ، وحمض الساليسيليك النقى ، وهو

المكون النشط ، مهيج شديد للمعدة . وحمض أسيتيل الساليسيليك ـ الأسبرين ـ أقوى بكثير ، وأقل تهييجًا للمعدة . ولقد رشحه مفعوله الثلاثي ـ المخفض للحمى ، والمسكن للألم ، والمضاد للالتهاب ـ ليحتل مكانة أحد أوسع العقاقير انتشارًا في العالم .

لقد نما إلى علمي أن أخصائيي العقاقير يقولون إنه لو كان الأسبرين عقارًا جديدًا ، اخترع من توه ، لكانت فرص موافقة هيئة الأدوية والأغذية الأمريكية عليه ضئيلة جدًا لأن مفعوله عام جدًا ، كما أن مستوى سميته عند تعاطيه بجرعات كبيرة عال جدًا . ولكن ، كما تعلمون ، فإن عمومية المفعول ميزة رائعة من وجهة نظري ، مما يؤهل الأسبرين للانضمام إلى الفئة العليا من العقاقير ، ولا يوجد سوى القليل من العقاقير الأخرى التي تتمتع بتاريخ أمان ممتاز مثيل لو وضعنا في الاعتبار عدد الأشخاص الذين تعاطوه ، وعدد مرات تعاطيه منذ اكتشافه .

ومازال الباحثون يكتشفون المزيد من الآثار الجديدة للأسبرين التي أدت إلى أن يوصي به الأطباء للجميع ، لا للأشخاص الذين يعانون من الحمى ، والصداع ، والتهاب المفاصل فحسب . يمنع الأسبرين الصفائح الدموية من التكدس ، مما يقلص من احتمالات الجلطات الدموية ، ومن ثم من فرص حدوث الأزمات القلبية والسكتات الدماغية . ويحد الأسبرين من فرص الإصابة بسرطان القولون ، وسرطان المرئ ـ وهو أحد أسوأ أشكال الأورام التي يبعث تشخيصها على الاكتئاب على الرغم من إمكانية العلاج . ويقلل الأسبرين من خطورة الإصابة بسرطان الرئة ، وربما أيضًا مرض ألزهايمر . إننا لا نعلم تمام العلم كيف يمكن للأسبرين تحقيق كل هذه المعجزات . فهو يعمل في مجموعة مركبات " البروستاجلاندين " الشبيهة بالهرمونات التي سبق أن ذكرتها في هذا الكتاب ، ومن خلالها يمكن أن يكون له أثر عميق على نمو الخلايا وتمايزها في شتى أنحاء الجسم . علاوة على ذلك ، فإن الجرعات الأقل ربما كان لها أثر أفضل كمنشط ، مقارنة بالجرعات الأعلى ؛ مما يناقض الحكمة القائلة بأن المزيد من الشيء الجيد لابد أن يكون أفضل . ويحتوي قرص الأسبرين العادي على ٥ ذرات ـ ما يوازي ٣٢٥ ملجم ـ من حمض أسيتيل الساليسيليك . ولعل أقصى فائدة تنشيطية يمكن أن تستخلص من مقدار لا يزيد

على ٨٠ ملجم يوميًا . (إننى أتناول ١٦٢ ملجم - أى قرصان منخفضا الجرعة أو نصف قرص عادى - بجانب الطعام لأجنب معدتى أية اضطرابات لا داعى لها) . إننى أوصى بحمية تشتمل على أسبرين منخفض الجرعة لكثير من المرضى والأصدقاء ، وأريدك أن تبحث مسألة تعاطيه أيضًا ، خاصة إذا كنت تعانى من خطر الإصابة بأى من الأمراض السالف ذكرها . سأطلب من زملائى أيضًا البدء فى النظر إلى الأسبرين باعتباره منشطا حقيقيا ، على الرغم من أنه ليس طبيعيًا بشكل خالص ، ولا يخلو تمامًا من السموم .

إن طلبى هذا يوضح نيتى فى استخدام عقاقير دوائية بطرق مناسبة . وإذا شرع الأطباء أيضًا فى النظر إلى أحد أشهر عقاقيرهم من هذا المنظور ، فربما صار أسهل عليهم تقدير الطبيعة التنشيطية لعقاقير أغرب .

إليكم عشرة منشطات أخرى يمكنكم بحث تعاطيها :

الجذور القطبية الشمالية

يعرف هذا المنشط أيضًا باسم " زهرة القطب الشمالى " ، وهو الجزء الخفى تحت الأرض للنبات الذى يعرف علميًا باسم " *Rhodiola rosea* " ، وموطنه المناطق العليا فى نصف الكرة الأرضية الشمالى . وهذا النبات ينتسب لعشبة " السيدوم " ، ونبات الكركب . وهو نبات معمر غليظ الجذر تفوح منه رائحة عطرة عندما يقطع طازجاً . وفى الدول الإسكندنافية ، وسيبريا ، ومنغوليا ، والصين ، وغيرها من الدول نجد أن المناطق الشعبية تولى احتراماً شديدًا لهذا النبات كعلاج لتعزيز القوة البدنية ، والتحمل ، وعلاج الأمراض المزمنة ، وتحسين الخصوبة ، وضمان نسل صحيح .

وفى العصور الحديثة ، أكد العلماء الروس على الهوية النباتية لمصدر الجذر الذهبى ، ودرسوا خواصه الكيميائية ، وتحققوا من خصائصه فى كل من الحيوانات والبشر . وهناك أبحاث جارية فى السويد . ويحتوى جذر نبات " *Rhodiola rosea* " على مجموعة من المركبات المتميزة التى تعرف باسم " روزافين " ، وهى مسؤولة ، ولو بشكل جزئى ، عن الخصائص المتميزة للنبات . يمكن لهذه المركبات القضاء على الإرهاق ، والتوتر ، والسرطان ؛ وتعمل عمل مضادات الأكسدة ؛ وتعزز الجهاز المناعى ، ومن الممكن أن تلعب دور المنشط الجنسى . علاوة على ذلك ، فالجذور القطبية الشمالية تعزز من

نشاط عدد من الناقلات العصبية بالمخ ، مما قد يعلل قدرتها المعروفة عنها بتعزيز الجلاء الذهنى والإدراك . وربما أيضًا كان لها دور فى الارتقاء بالحالة المزاجية والذاكرة ، والتقليص من خطر فقدان الذاكرة المرتبط بالكبر . جدير بالذكر أن نسبة سميتها محدودة . ابحث عن منتجات معيارية تحتوى على ٣ ٪ من مركبات " روزافين " ، و١ ٪ " ساليدروسايد " ، واتبع التوصيات الخاصة بالجرعات على الملصق .

الجنسنج الهندى

يعد الجنسنج الهندى علاجاً عشبيًا يتبع الطب الهندى المعروف باسم " الأيورفيديك " ، وهو جذر نبات يعرف علميًا باسم (*Withania somnifera*) من عائلة " البلادونا " . (ويعنى الاسم " somnifera " " حامل للنوم) مما يعنى أن لهذا النبات خواص تنويمية ، ولكنه ينظر إليه من منظور الطب الهندى " الأيورفيديك " كمنشط عام ، ومجدد للقدرة الجنسية لدى الرجال ـ وهى سمات شبيهة بتلك التى يتحلى بها الجنسنج الأسيوى . والجنسنج الهندى أقل شهرة فى الغرب من الجنسنج العادى ؛ كما أنه أقل تكلفة بكثير .

وتوضح الأبحاث التى أجريت على الحيوانات أن الآثار الواقية من التوتر التى يتمتع بها الجنسنج الهندى والجنسنج العادى متشابهة ، والقليل من التقارير الإكلينيكية التى راجعتها تدفعنى للاعتقاد بأن الإمكانات العلاجية لهذا النبات مدهشة . ولا شك أن الحاجة تدعو إلى إجراء تجارب سريرية جادة ، ولكن يسعنى القول بأن الجنسنج الهندى فى الوقت الراهن ليس سامًا ، ورخيص الثمن ، ومتاح بوفرة . ستجد كبسولات ومستخلصات منه فى محلات الأطعمة الصحية ، عادة فى أقسام الطب الهندى العشبية التى بدأت فى الانتشار فى هذه المحال ، حيث شرع هذا الشكل من الطب التقليدى فى غزوها . اتبع الجرعات الموصى بها على الملصق ، واحرص على تجربة هذا النبات لمدة شهرين .

نبات القتاد

إن القتاد جنس متشعب من النباتات من عائلة البازلاء ، وبعض أنواعه سام للماشية . (تعتبر نبتة الجنون التى موطنها جنوبى غربى أمريكا نوعًا من

القتاد) . ولكن الأجزاء السامة هى التى تعلو سطح الأرض فحسب ، ويستقى هذا المنشط من جذر نوع صينى غير سام يعرف باسم " *Astragalus membranaceus* " . وهذا النبات معمر وله جذور ليفية طويلة ، وموطنه الأصلى شمالى الصين ، ومنغوليا الداخلية ، ويباع منه نوعان البرى والمزروع . وتبيع الصيدليات الصينية حزما من شرائح الجذور الرفيعة التى تشبه خافض اللسان ، ولها مذاق حلو . ويتم طهى هذه الجذور على نار هادئة فى حساء دوائى ، وتنزع الشرائح قبل تقديمها لأنها أصعب من أن تمضغ . وتبيع الصيدليات اليابانية أيضًا العديد من المستحضرات الدوائية القائمة على القتاد ، سواء وحدها أم ممزوجة بغيرها من الأعشاب . وهذه علاجات شهيرة لمقاومة وعلاج البرد والأنفلونزا .ستجد منتجات شبيهة فى محلات الأعشاب هنا .

ويعتبر ممارسو الطب الصينى الشعبى القتاد منشطًا حقيقياً لديه القدرة على تقوية المرضى الضعفاء ، وزيادة مقاومتهم للأمراض بصفة عامة . وفى الطب الصينى المعاصر ، يعد القتاد أيضًا مكونًا رئيسيًا من العلاج المعروف باسم " فو زينج " ، وهو علاج من مزيج من الأعشاب ، مصمم لتجديد الوظيفة المناعية لدى مرضى السرطان الذين يتلقون علاجًا كيميائياً وعلاجاً بالإشعاع . لقد أثبتت الأبحاث ـ التى أجريت فى الصين ـ إطالة أعمار المرضى الذين يتلقون علاجات عشبية وغربية ، علاوة على الوقاية من الآثار الكابتة للمناعة للعلاجات الغربية إننى أوصى بالقتاد بشدة لمرضى السرطان ؛ فهو لن يتعارض مع العلاجات التقليدية . وتؤكد الأبحاث التى أجريت بالغرب أن القتاد يرقى بالوظيفة المناعية بواسطة زيادة نشاط أنواع عدة من خلايا الدم البيضاء ، والارتقاء بإنتاج المستضدات والإنترفيرون ، وهى العامل المضاد للفيروسات الخاص بالجسم .

إذا كنت تشعر بانخفاض معدلات الطاقة والحيوية لديك ، أو تعانى من المناعة المكبوتة ، وتصاب بنزلات برد كثيرة جدًا ، ففكر فى تناول جرعات من القتاد لفترة . واتبع تعليمات الجرعات المبينة على الملصق .

النُّبوتيّة

يعرف هذا النبات فى الصين باسم " فطر اليسروع " ، واسمه العلمى هو " *Cordyceps sinensis* " ، وهو عيش غراب مميز ، يتطفل على أجسام يرقات عث بعينها . وتخترق خيوط دقيقة من هذا الكائن الحى الطفيلى الجسم

الحى لليرقات ، فيقتلها ويجففها . وبعدها يرسل عيش الغراب جسمه المزهر لأعلى ؛ وهو ساق رفيعة ذات طرف متضخم سيطلق الأبواغ . وتوجد النُّبُوتِيَّة بالمناطق الجبلية بالصين والتيبيت ، وصار يزرع بكثافة أكبر الآن (على الحبوب لا اليرقات) نظرًا للطلب المتزايد عليه كمنشط قوى وعامل مجدد . ويعتقد أنه يزيد من الطاقة البدنية ، والطاقة الذهنية ، والنشاط الجنسى ، ويطيل العمر . ويتمتع هذا النبات بسمعة خاصة فيما يتعلق بتحسين الأداء الرياضى ، ربما بواسطة زيادة الناتج القلبى ، ولكننى أملك عددا من الاستشهادات لعدائين زعموا بأنه زاد من أرقامهم فى سباقات العدو . ويعد نبات النُّبُوتِيَّة فى الصين آمنًا ولطيفًا ، ومفيدًا لكل من الرجال والنساء فى أية مرحلة عمرية ، وأى حالة صحية ، ولو كانت حتى حالة متردية .

ويشترى الصينيون النُّبُوتِيَّة الجافة الكاملة (بما فى ذلك اليرقات المحنطة ، وأجسام طفيليات الفاكهة) ، ويقومون بتسخينها فى الحساء واليخنة المصنوعة من البط والدجاج لصنع أكلات دوائية . ويمكنك أن تحذو حذوهم (لمصدر من مصادر نبات النُّبُوتِيَّة ، انظر الملحق) ، أو اشتر هذا النبات فى شكله المسحوق لصنع الشاى ، أو فى شكل مستخلصات سائلة قد تحتوى على أعشاب صينية أخرى ، أو فى شكل كبسولات . ولحالات الضعف العام ، تناول هذا النبات مرة واحدة يوميًا على أن تتبع تعليمات الجرعات المبينة على المنتج . ولتدعيم الصحة بشكل عام فى ظل غياب أية مشاكل صحية محددة ، تناوله مرة أو مرتين فى الأسبوع .

حشيشة الملاك

تعد حشيشة الملاك ـ وهى جذر نبات يعرف علميًا باسم " *Angelica sinensis* " من عائلة الجزر ـ منشطاً مشهوراً لبناء الدم ، ومحفزاً للدورة الدموية فى الطب الصينى الشعبى ، ولكن فى القرن الأخير ، اكتشف الغربيون فائدته كمنشط عام للنساء . والعديد من خبراء الأعشاب والعلاج الطبيعى ، وبعض الأطباء الآن يوصون به لعلاج اضطرابات الجهاز التناسلى الأنثوى ، خاصة للحيض غير المنتظم أو المتعثر . ويدرك الأطباء الصينيون قدرة هذا النبات على تقوية الرحم ، وموازنة كيمياء الهرمونات الأنثوية ، ولكنهم يرون أن حشيشة الملاك مفيدة للجنسين ، وكثيرًا ما يضيفونها للوصفات المنشطة

للرجال ، ممزوجة بالجنسنج . ومن المفترض أن يساعد هذا النبات الرجال على بناء العضلات والدم .

جدير بالذكر أن حشيشة الملاك ليست سامة ، وتتمتع بفعالية مدهشة . وكثيرًا ما أوصيت النساء اللائى يعانين مشاكل فى الحيض أو أعراض سن اليأس ، وهؤلاء اللاتى يفتقرن إلى الطاقة الكافية ـ بتناول هذا المنشط ، وكانت نتائجه رائعة فى كل الحالات . يمكنك العثور على هذا المنشط بسهولة فى محلات الأطعمة الصحية فى شكل صبغات أو فى شكل كبسولات . إذا أردت تجربة هذا المنشط ، فعليك بتناول كبسولتين من الجذر مرتين يومياً ، أو ملء قطارة من الصبغيات فى القليل من الماء مرتين يوميًا .

الجنسنج

بما أننى أسهبت فى الكتابة عن الجنسنج ، فإننى أود فقط أن أعطيكم بعض النصائح العملية الخاصة به . هناك العديد من أشكال الجنسنج بالأسواق ، بداية من الجذور الكاملة المجففة ، وحتى الحلوى ، وشاى الجنسنج ، وغير ذلك الكثير من مستخلصات السوائل والمواد الصلبة . ويجب أن أحذركم من أن بعض هذه المنتجات تحتوى على القليل من الجنسنج ، أو لا تحتوى عليه من الأساس . فكلما كان النبات الطبى نادر الوجود ، وباهظ الثمن ، وعليه إقبال شديد ، انتشرت الأنواع المقلدة أو المغشوشة منه . ويدين عشب " *panax* " (بنوعيه الأمريكى والصينى) بآثاره المفيدة إلى مركبات " الجنسينوسايد " ، وهى مركبات استثنائية لا توجد فى أى شىء آخر فى الطبيعة . إذا كانت منتجات الجنسنج أصلية ، فيجب أن تحتوى على هذه المركبات ، وكلما زادت كميات هذه المركبات ، كان الجنسنج أفضل ، ولذا ما لم تكن بصدد شراء جذور كاملة (والتى لا يمكنك أن تخطئها ما أن تراها) ، فالتزم بشراء المنتجات المعتادة التى تصرح ملصقاتها باحتوائها على مركبات " الجنسينوسايد " .

إن الجنسنج آمن بصفة عامة ، بيد أن النوع الآسيوى من الممكن يؤدى لارتفاع ضغط الدم لدى البعض ، علاوة على التهيج والأرق . إذا شعرت بهذه الآثار ، فخفض من جرعتك ، أو استبدل هذا النوع بالجنسنج الأمريكى الذى

ربما كان أفضل كخيار أول ، إلا إذا كنت تسعى للشعور بالتحفز أو كنت رجلاً يسعى لزيادة قدراته الجنسية .

يجب تقطيع الجذور الكاملة ، وتسخينها على نار هادئة دون درجة الغليان في شاي طبي . ومن الأسهل تناول المستخلصات السائلة ، أو كبسولات ، أو أقراص الجنسنج . وتتاح الآن العديد من منتجات الجنسنج ، وتبين الملصقات الجرعة المناسبة لها . إننى أوصي بتعاطى الجنسنج للأشخاص الذين يعانون من فقدان الحيوية أو الضعف نظرًا لمرض مزمن أو نتيجة للتقدم فى العمر . يصرح أغلب من يتعاطون الجنسنج برضاهم عن نتائجه ، ويعتزمون مواصلة تعاطيه .

مايتاكى

الاسم اليابانى لعيش الغراب هو " مايتاكي " ، واسمه العلمى هو " *Grifola frondosa* " ، ويمكن تناوله كطعام أو تعاطيه لأغراض طبية . ويعرف جامعو عيش الغراب الأمريكيون هذا النبات باسم " دجاج الأحراش " لأنه ينمو أسفل الأشجار ، أو أصول الأشجار المتبقية بعد قطعها فى تجمعات كبيرة يصل وزنها إلى ١٠٠ رطل ، وتشبه ريش ذيول دجاج الأعشاش . فى أوائل الثمانينيات ، شرع العلماء اليابانيون في زراعة عيش الغراب في نشارة الخشب . ويباع المحصول الآن فى المتاجر الكبرى في شتى أرجاء اليابان ؛ ويبدو كما لو كان باقة زهور رمادية داكنة ، ولكن بدلاً من الأزهار ، نجد أنها تتألف من طبقات عيش غراب علوية على شكل مراوح متشابكة . جدير بالذكر أن مزارعى عيش الغراب هنا بدءوا أيضًا فى زراعة عيش الغراب اليابانى ، وهو نوع لذيذ الطعم جدًا ، كما أنه له آثار منشطة مدهشة ، خاصة على النظام المناعى .

وتبين الأبحاث أن عيش الغراب اليابانى يتمتع بخصائص مكافحة للسرطان ، والفيروسات ، ومعززة للجهاز المناعى . وربما كانت له القدرة أيضًا على خفض ضغط الدم ، وسكر الدم . إننى أوصى به عادة لمرضى السرطان ، والإيدز ، وغير ذلك من أمراض فقدان المناعة ، ومتلازمة الإرهاق المزمن ، والالتهاب الكبدى المزمن ، والأمراض البيئية التى قد تمثل أحمالاً سمية . يمكنك شراء عيش الغراب المجفف (الذى ينبغى إعادة تكوينه فى المياه ، أو طهيه مع الأرز أو فى الأصناف التى تحضر على الطريقة الصينية) ، أو فى

شكل أقراص ، أو مستخلصات سائلة . إن المنشط المفضل لدىّ في الوقت الراهن هو مستخلص سائل يتألف من العديد من الأجناس من عيش الغراب الآسيوى التي تحتوى عيش الغراب اليابانى من بين مكوناتها (للتعرف على المصدر ، انظر الملحق) . (توحى الأدلة الحديثة بأن تناول عيش الغراب الدوائى الممزوج في شكل تركيبى أكثر فعالية من تناول أجناس مفردة منه) . إننى أتناول ملء قطارة من المنتج المركب في الماء مرتين يوميًا ، ومنذ أن شرعت في تناوله ، لم أصب بنزلات البرد قط تقريبًا ، على الرغم من أن فريق عملي ، وأطفال شريكى وأصدقائهم دائمًا يقومون بزيارتي بالمنزل وهم مصابون بالبرد . وإذا كان الحظ حليفك بالقدر الكافي وعثرت على عيش الغراب الأصلى ، سواء الطازج أو المجفف ، فاحرص على تناوله كثيرًا ؛ وإلا ، فعليك باتباع الجرعات الموصى بها على المنتجات التى تقوم بشرائها .

الحرشف البرى

ينتمى هذا العلاج المتميز إلى الطب الشعبى الأوروبى . وهو بذرة نبات شوكى قوى يعرف علميًا باسم " *Silybun marianum* " ويتمتع بخصائص رائعة لحماية الكبد . ويحسن مستخلص من هذه البذرة ـ ألا وهو " silymarin " ـ تمثيل خلايا الكبد ، ويحميها من الإصابات السامة . ولا يوجد بالطب الشعبى أى بديل شبيه يمكن أن يكفل بروتينات لعلاج مشاكل الكبد . ومنتجات الحرشف البرى غير سمية بالمرة ، كما أنها رخيصة الثمن .

إننى أوصى بهذا المنشط لكل الذين يكثرون من تعاطى العقاقير الدوائية التى يشق على الكبد تحملها ، بما فى ذلك مرضى السرطان الذين يتلقون العلاج . لاحظ أن الأبحاث الطبية تدلل على أن الحرشف البرى يؤثر على نظام إنزيم السيتوكروم " Cytochrome P450 " ، وهو نظام إنزيمي بالكبد والأمعاء يزيل سمية المواد الضارة ، ويبطل عملها بالجسم . وتوحى الأدلة بأن هذا المنشط يحفز بعض الإنزيمات الرئيسة ، ويكبت البعض الآخر . إن الحرشف البرى ، بتعديله نشاط إنزيمات P450 ، ربما أمكنه التعجيل بالتخلص من العديد من العقاقير التى تتأثر بهذا النظام ، مثل " كومادين " ، و بعض عقاقير الإيدز ، والمضادات الحيوية ، ومضادات الطفيليات . أعتقد أن أمان مرضى السرطان ، وحماية كبدهم (وكُلاَهم أيضًا) أهم بكثير من الآثار الدنيا المحتملة لهذا المنشط

على تمثيل عقاقير العلاج الكيميائى . إننى أوصى بأن يُعْلِم مرضى السرطان أطباءهم باستخدامهم الحرشف البرى ، بحيث يتمكن الأطباء من مراقبة فعالية العقاقير الطبية .

أوصى دائمًا بالحرشف البرى لمرضى التهاب الكبد المزمن ، وحالات شذوذ وظائف الكبد بأنواعها . عندما يدخل هذا المنشط فى منظومة غذائية وتغيرات حياتية سليمة ، يمكن أن يعيد وظائف الكبد إلى طبيعتها بعد أشهر عديدة من استخدامه . إذا كنت تتعرض فى عملك إلى مواد كيميائية سامة ، أو شعرت بأنك تعانى من حالات تعرض للسموم من أى مصدر ، فتناول الحرشف البرى لفترة ، وستجد أنه سيساعد جسمك على التعافى من أى أضرار .

ستجد هذا العلاج فى كافة محلات الأطعمة الصحية . إننى أفضل الاعتماد على المستخلصات القياسية ـ وهذا هو دائمًا اختيارى متى تعلق الأمر بالمنتجات العشبية . اتبع الجرعة المقترحة على ملصق المنتج الذى اشتريته ، أو تناول قرصان أو كبسولتان مرتين يوميًا . يمكنك استمرار تعاطى الحرشف البرى طوال حياتك .

الريشى

وهو عيش غراب ـ يعرف علميًا باسم " *Gandoneram lucidum* " ـ ينمو على الأشجار ، وله سطح يبدو كما لو كان مطليًا ، وهو أحد أهم المنشطات فى الطب الشعبى الصينى واليابانى ، حيث إن له مكانة خاصة فيما يتعلق بإطالة العمر . والريشى هو عيش غراب دوائى بحت لا يستخدم لأغراض الطهى ، لأنه صلب وخشبى الملمس ، كما أن مذاقه مر جدًا . ولكنه غير سام ، كما أنه ظل لفترة طويلة مثار عدد كبير من الأبحاث العلمية سواء فى آسيا أم فى الغرب . ولقد كانت نتائج الأبحاث التى أجريت على الحيوانات بهذا المنشط واعدة جدًا ، لدرجة أن الأبحاث على البشر تبعتها مباشرة . والريشى ـ مثله مثل عيش الغراب اليابانى وغيره من الأجناس ذات الصلة ـ يرقى بالأداء المناعى للجسم ، ويكبت نمو بعض الأورام الخبيثة . علاوة على ذلك ، فإن له آثارا رائعة مضادة للالتهاب ، كما أنه يخفض من الاستجابة للحساسية ، ويحمى الكبد .

ونظرًا لسهولة زراعته ، فهو متاح على نطاق واسع ، كما أنه ليس مكلفاً جدًا . وإذا لم يكن لديك مشكلة فيما يتعلق بمرارة طعمه ، فيمكنك أن تصنع شايًا من عيش الغراب المطحون ؛ فى بعض المنتجات ، يمزج هذا المنشط مع غيره من أنواع عيش الغراب المنشطة لتحسين المذاق ، أو يمكنك شراء أقراص الريشى . اتبع الجرعات الموصى بها ، وتناول الريشى يوميًا لشهرين على الأقل لكى تظهر آثاره عليك .

الجنسنج السيبيرى

ينتمى المنشط الأخير ، الذى سأطلعكم عليه ، إلى جذور شجيرة شوكية ضخمة تعرف علمياً باسم " *Eleutherococcus senticosus* " تنمو شمالى الصين ، وسيبيريا . وهو أحد أكثر الأعشاب شيوعًا فى العالم ، وهناك إقبال هائل عليه لدرجة أنه من الصعب العثور على النوع الأصلى منه . وهذا الجنس من النباتات الذى كان يعرف سابقًا باسم " الجنسنج السيبيرى الشوكى " ينتمى إلى عائلة الجنسنج الأصلى (*Panax*) . ولقد اكتشف العلماء السوفييت خصائصه ذاتية التكيف أثناء البحث عن بدائل الجنسنج . وعندما انتشرت أنباء فوائده ، شرع العديد من الرياضيين والعسكريين السوفييت فى تعاطيه للنهوض بأدائهم البدنى ، وقوة تحملهم .

إن الآثار الواقية من التوتر التى يتمتع بها الجنسنج السيبيرى موثقة بدقة فى الدراسات التى أجريت على الحيوانات والبشر ، وكذلك قدرته على تحسين الوظيفة المناعية للجسم . والمكونات النشطة هى مجموعة متميزة من المركبات التى تعرف باسم " إلوثيروسويدات " ، وما لم تحدد منتجات الجنسنج السيبيرى محتواها من هذه المركبات ، فالأرجح أن الجنسنج الذى بحوزتك ليس أصليًا . إننى أجد الجنسنج السيبيرى منشطًا يعتمد عليه ، وله آثار شافية عامة ، خاصة للذين يفتقرون إلى النشاط والحيوية . والجنسنج السيبيرى ليس سامًا ، ويمكنك استخدامه بأمان لفترات طويلة من الوقت . تناول كبسولتين أو قرصين من المستخلص القياسى مرتين يوميًا ، ما لم يحدد ملصق المنتج الذى تشتريه خلاف ذلك .

فى ظل هذه المعلومات ، يمكنك التخطيط لتجربة منشط تبدأ فى تعاطيه فى الأسبوع الأخير من برنامج الأسابيع الثمانية . اختر منشطًا أو منشطين يثيران اهتمامك ، ويبدو أنهما يناسبان حاجاتك ؛ وبعدها استفسر عن مدى توافرهما ، واستقر على كيفية استخدامهما . إن المنشطات حلفاء لك فى رحلتك تجاه التمتع بصحة مثالية . تعلم كيفية استغلال هبات الطبيعة هذه .

النظام الغذائى

إننى أريد منك إضافة بعض الخضراوات المطبوخة إلى نظامك الغذائى هذا الأسبوع . إذا لم تكن قد اكتشفت بعد متع هذه الخضراوات الصحية ، قد تجد هذه المهمة باعثة على التحدى . لم أكن لأفكر فى تناول الخضراوات فى الصغر ، وعندما تذوقت بعض الأنواع المروعة التى قدمت لى بمقاصف المدرسة والمستشفيات ، تأكد لدىّ كرهى لها فترة الطفولة . ربما أنك عشت نفس هذه التجربة ، وهى تجربة سيئة جدًا ، لأن الخضروات المورقة الداكنة اللون حافلة بالعوامل الطبيعية التى يمكنها حماية صحتك ، وكثيرًا ما يفتقر إليها نظامنا الغذائى .

إن الخضراوات غنية بالفيتامينات والمعادن ، بما فى ذلك الحديد والكالسيوم ، فى أشكال يمكن للجسم امتصاصها وتوظيفها أسرع من المكملات الغذائية . على سبيل المثال ، فهى مصادر رئيسة لحمض الفوليك (الفولات) ، وهو أحد فيتامينات ب التى تنظم تمثيل البروتين وتكفل وقاية كبيرة ضد مرض القلب التاجى . (يشترك الفولات وأوراق النباتات فى نفس الجذر) . وفى ثقافات أخرى ، تظهر الخضراوات المطبوخة بتواتر هائل فى أغلب الوجبات ، حتى فى وجبة الإفطار بالمطبخ اليابانى التقليدى . إن الآسيويين بارعون جدًا بصفة عامة فيما يتعلق بتناول خضراواتهم ، ولديهم تشكيلة عريضة يمكنهم الاختيار من بينها . يفيد أحد تعاليم غذائيات اليوجا بأن الصحة المثالية تتطلب تناول خضراوات طازجة الطهى مرة واحدة فى اليوم على الأقل . يتناول الأمريكيون الجنوبيون كميات من الخضراوات أكثر من غيرهم فى أمريكا كلها ، ولكنهم يغرقونها فى الدهون عامة ، وخاصة شحوم لحم الخنزير . إذا لم تصادف سوى الخضراوات التى أنهكت طهيًا ، فأنت على وشك أن تصطدم بمفاجأة سارة عندما تعمد لتجربة الوصفات التالية :

إن لبعض الخضراوات مذاقاً قوياً قد لا يلقى إعجاب البعض ؛ فالشمندر ، والسلق ، على سبيل المثال ، يحتويان على حمض الأوكساليك الذى تعزى إليه هذه النكهة اللاذعة . وكثيرًا ما تزداد هذه النكهة فى الأوراق الأقدم مقارنة بالأوراق الأصغر عمرًا ، وبعض الأنواع ذات مذاق أقوى من البعض الآخر . إننى أزرع بنجرا أبيض فى حديقتى الخاصة ؛ فمذاق أوراقه أخف وطأة فى كافة مراحل نموه ، ولا أتناول سوى الشمندر الغض . ومن ناحية أخرى ، فإننى أرى الكرنب غير حاد وطيب المذاق طالما تم تحضيره بالشكل المناسب .

فالإعداد غير المناسب من المكن أن يؤدى إلى ملمس ، وألوان ، ومذاقات منفرة . إذا لم تحرص على إزالة السيقان الوسطى الخشنة للأوراق الكبيرة ، فستجد أجزاء منها على طبقك وفى فمك فى نهاية المطاف . وتقطيع الأوراق إلى أجزاء صغيرة أو قطع بحجم القضمة يجعلها أكثر جاذبية . إننى لست من عشاق الأنواع الغليظة المعقوصة من الكرنب ، ولكننى أحب الأنواع الملساء الطرية منه . إذا لم تكن تحب تناول الخضروات وحدها ، فجرب مزجها بالمكرونة ، أو البطاطس ، أو الأرز ، أو البقول . فهى سهلة الإعداد ، وإننى أحثكم على تجربتها . إننى أعتقد أن تضمين هذه الأكلات فى نظامك الغذائى سيقلص من خطر إصابتك بالسرطان وأمراض القلب ، ويحسن من الهضم ، ويساعد على حماية منظومة شفائك من الإصابات السامة .

إليكم وصفة لحساء خفيف يشتمل على ثلاثة أعشاب منشطة ـ الثوم ، والزنجبيل ، والقتاد . ويحتوى أيضًا هذا الحساء على " الشيتاكى " (ضرب من عيش الغراب) لخفض الكولسترول ، والخضراوات الغنية بمضادات الأكسدة .

حساء المنشطات

٨ أكواب من مرق الخضراوات

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

بصلة مقطعة لمكعبات صغيرة

٤ ـ ٨ فصوص من الثوم المفروم

قطعة من جذر الزنجبيل المقشر والمقطع قطعًا صغيرة بسمك ١ بوصة

كوب من الجزر المقطع

شريحة من جذر القتاد
كوب من عيش غراب " الشيتاكى " المقطع (سواء الطازج
أو المعاد تشكيله)
كوب من زهيرات البروكلى

١. قم بغلى مرق الخضراوات فى قدر كبيرة .
٢. فى هذه الأثناء ، قم بتسخين زيت الزيتون فى مقلاة ، وأضف البصل ، والثوم ، والزنجبيل إليه . قم بتسخين المزيج برفق على نار هادئة حتى يصبح طريًا طيب الرائحة .
٣. أضف محتويات المقلاة إلى المرق بالإضافة إلى الجزر ، وجذر القتاد ، وعيش غراب " الشيتاكى " .
٤. دع المزيج يسخن برفق دون درجة الغليان على أن تقوم بتغطيته لساعة واحدة .
٥. أضف زهيرات البروكلى فى الدقائق الخمس الأخيرة ، واحرص على إزالة القتاد قبل تقديم الحساء .

يكفى ٨ أشخاص

إليكم بعض وصفاتي المفضلة التى أستخدم فيها الخضراوات المورقة :

الكرنب مع البطاطس

رطل واحد من البطاطس الحمراء متوسطة الحجم
٤ أكواب من الكرنب المقطع قطعًا صغيرة (انظر الطريقة أدناه)
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
بصلة كبيرة مقطعة
ملح بحسب الحاجة

١. من الممكن إعداد البطاطس مقدمًا ووضعها فى الثلاجة . قم بغلى البطاطس حتى يصبح قوامها طريًا . وقم بتقشيرها وهى ساخنة ، ثم قم بتبريدها فى ماء بارد ، وتصفيتها . واقطعها إلى قطع سميكة .

٢. اغسل الكرنب ، وقم بتصفيته ، وأزل الجذور والضلوع الوسطى للنبات . قم بتكديس الأوراق فوق بعضها البعض ، ولفها طوليًا ، ثم شقها بالعرض . (احرص دائمًا على اختيار الكرنب غير الذابل ، زاهي اللون . إنني أميل أكثر إلى الأنواع الملساء غير المجعدة ؛ والنوع المفضل لدىَّ هو الكرنب الروسي الأحمر) .
٣. قم بتسخين زيت الزيتون وأضف البصل إليه في مقلاة كبيرة . وقم بتسخين المزيج بلطف على نار بين المتوسط والعالية مع التقليب ، حتى يبدأ البصل في التحول إلى اللون البني .
٤. أضف الكرنب وقلبه حتى يذوي تمامًا . اخفض الحرارة إلى درجة متوسطة ، وقم بقلي الكرنب سريعًا على الطريقة الصينية لخمس دقائق إضافية .
٥. أضف البطاطس ، وقم بطهيها حتى تسخن تمامًا . أضف الملح بحسب الحاجة وقدم الوجبة .

تكفى من ٤ إلى ٦ أشخاص

المكرونة بالخضراوات

نصف كوب من الطماطم المجففة في الشمس
رطل من المكرونة المجففة (مكرونة بينى ، ريجاتونى ، تويست ، إلخ)
رطل واحد من الخضروات (الملفوف ، أو الكرنب ، أو أوراق البنجر ، أو البنجر ، أو مزيج من هذه الأنواع كلها)
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
بصلة كبيرة مقطعة إلى شرائح صغيرة
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحار المبشور
٢ ـ ٤ فصوص من الثوم المفروم
ملعقة كبيرة من الريحان المجفف
ملعقتان كبيرتان من الكَبَر
جبن بارمسيان مبشور (اختياري)

١. قم بغمر الطماطم التي تم تجفيفها في الشمس فى ماء ساخن حتى تصبح لينة الملمس لعشر دقائق تقريبًا . ثم قم بتصفيتها ، وتقطيعها إلى شرائح ، واحفظها .
٢. ابدأ في طهي المكرونة .
٣. بينما يتم طهي المكرونة ، قم بإعداد الخضراوات : اغسل الخضراوات ، وصفها من الماء ، وقم بإزالة كل الأجزاء والسيقان والأضلاع الوسطى الصلبة ، ثم قم بتقطيعها قطعًا كبيرة ، واحفظها .
٤. قم بتسخين زيت الزيتون فى مقلاة ، وأضف البصل ، والفلفل الأحمر المبشور ، وسخن المزيج بلطف على نار ما بين المتوسطة والعالية .
٥. عندما يبدأ البصل في التلون ، أضف الطماطم والخضراوات المقطعة ، مع التقليب حتى تذوى . أضف الثوم المفروم ، والريحان ، واطه المزيج لخمس دقائق . أضف الكبر مع مقدار قليل من زيته .
٦. قم بتصفية المكرونة ، وامزجها بالخضراوات . قدم الوجبة مغطاة بجبن البارميسان إن شئت .

يكفى ٦ أشخاص

أوراق البنجر والتوفو

كوب واحد من مكعبات التوفو (انظر طريقة العمل أدناه)
رطل واحد من أوراق البنجر
ملعقة كبيرة من زيت الكانولا
بصلة متوسطة الحجم مقطعة
فص واحد من الثوم المفروم
صلصة الصويا منخفضة الصوديوم أو صلصة الترياكى بحسب الحاجة

١. إذا كنت تستخدم التوفو الطازج لهذا الطبق الشهى بشكل مدهش ، قم بتصفيته ، وتقطيعه إلى قطع، سمك الواحدة منها نصف بوصة ، وضع الشرائح على منشفة ورقية ، أو طبقات من مناديل الورق ، وقم بتغطيته بقماش أو منديل ورق آخر ، ثم ضع لوحًا أعلاه وضع

فوق اللوح القليل من العلب ثقيلة الوزن أو قدر من الماء . اضغط شرائح التوفو لساعة واحدة ، ثم أزله ، وقم بتقطيعه إلى مكعبات سمك الواحد منها نصف بوصة . يمكنك أيضًا استخدام التوفو المحمص المضغوط ، وفي هذه الحالة ما عليك إلا تقطيعه إلى مكعبات فحسب . وفي كلتا الحالتين ، يجب أن تحصل في النهاية على كوب واحد من مكعبات التوفو .

٢. قم بغسل أوراق البنجر ، وتصفيتها ، وإزالة سيقانها ، وتقطيعها .
٣. قم بتسخين زيت الكانولا في مقلاة ، وأضف البصل . قم بتسخين المزيج بلطف على نار بين المتوسطة والعالية حتى يصبح لون البصل شفافًا ، ثم أضف التوفو وتابع الطهي حتى يبدأ لون التوفو في التغير .
٤. أضف أوراق البنجر والثوم . وقم بقلي المزيج سريعًا على الطريقة الصينية حتى يتم طهي الأوراق الخضراء لحوالي ٥ دقائق .
٥. أضف صلصة الصويا أو صلصة الترياكي كتوابل ، وقم بالطهي لدقيقة إضافية لمزج النكهات المختلفة . قم بتقديم الوجبة على الأرز البني .

تكفي ٤ أشخاص

خضراوات بالكاري

رطل واحد من السبانخ ، أو الكرنب ، أو البنجر ، أو أوراق البنجر
فصان مفرومان من الثوم
٢ - ٣ ملعقة كبيرة من مسحوق الكاري
كوب واحد من الطماطم المقطعة قطعا صغيرة (سواء طازجة أو معلبة)
ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم
ملعقة كبيرة من زيت الكانولا
كوب واحد من البصل المقطع قطعًا صغيرة
٤/٣ رطل من البطاطس المقشرة ، والمقطعة على شكل مكعبات
ربع كوب من الكزبرة الطازجة المقطعة قطعًا صغيرة (اختيارى).

١. قم بغسل الخضراوات ، وتصفيتها ، على أن تزيل السيقان والأضلاع الوسطى الصلبة ، واقطعها إلى شرائط سمك الواحدة منها نصف بوصة .

٢. قم بمزج الثوم ، ومسحوق الكارى ، والطماطم ، وصلصة الطماطم ، والسكر فى قدر واحدة .
٣. قم بتسخين زيت الكانولا فى مقلاة كبيرة وعميقة ، والبصل على نار بين المتوسطة والعالية حتى يبدأ فى التحول إلى اللون البنى . أضف مزيج الطماطم والتوابل ، وقلب المزيج جيدًا ، واطهه لدقائق معدودة .
٤. أضف البطاطس وكوبين من الماء .
٥. امزج الخليط جيدًا ، وقم بتسخينه لدرجة الغليان ، ثم اخفض درجة الحرارة ، وقم بتغطيته ، ودعه ينضج لعشر دقائق .
٦. أضف الخضروات ، واطه المزيج لعشر دقائق إضافية ، أو حتى تنضج البطاطس . قم بضبط مقادير التوابل : واحرص على تزيين الطبق النهائى بالكزبرة المقطعة الطازجة إن شئت .

يكفى ٤ أشخاص

الخضراوات الحارة والمخمرة

رطل واحد من الخضروات (البوك شوى ، أو الكرنب ، أو البنجر ، أو الملفوف الصينى)
ملعقتان كبيرتان من زيت الكانولا
فصان كبيران من الثوم المفروم
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر المبشور
ربع ملعقة صغيرة مسحوق خردل جاف
ملعقتان كبيرتان من خل الأرز
ملعقة صغيرة من صلصة الصويا
ملعقة صغيرة من السكر البنى الفاتح

١. قم بغسل الخضراوات ، وتصفيتها ، على أن تزيل السيقان الجافة ، وتقطع الخضراوات إلى شرائح سمك الواحدة منها نصف بوصة . (إذا كنت تستخدم البوك شوى ، أو الملفوف الصينى ، قم بتشذيب الأطراف وتقطيع السيقان إلى شرائح سمك الواحدة منها ربع بوصة ، والأوراق نصف بوصة) .

٢. قم بتسخين زيت الكانولا فى مقلاة على نار متوسطة . أضف الثوم والفلفل الأحمر المبشور ، وقم بقلى المزيج سريعًا على الطريقة الصينية لدقيقة واحدة .
٣. أضف الخضراوات بجانب الخردل ، وقلب المزيج بحيث تغطيه التوابل .
٤. قم بمزج خل الأرز ، وصلصة الصويا ، والسكر ، وأضفها إلى المقلاة . اطه المزيج ، وهو مغطى ، على نار متوسطة حتى يصبح قوام الخضراوات طريًا لمدة خمس دقائق تقريبًا .

يكفى ٤ أشخاص

التمارين الذهنية / الروحانية

لديك مهمة ممتعة هذا الأسبوع : قَدِّر عملا فنيًا . فكما يمكن للموسيقى والجمال الطبيعى للأزهار والحدائق أن ترفع من روحك المعنوية ، فكذلك اللوحات ، والتماثيل ، والفنون المعمارية البديعة . قم بزيارة ، هذا الأسبوع ، إلى مكان عملك الفنى المفضل ، سواء أكان لوحة فى متحف ، أم مبنى له حظوة لديك ، أم تمثالاً محبباً إليك . استمتع به فحسب ، ودعه يمتع حواسك ، ويغذى الجانب غير المادى فيك .

تمرين اختيارى

اقتصر على تناول العصائر ليوم واحد فقط ، سواء عصائر الفاكهة أم الخضراوات . إذا استطعت إعداد العصائر بنفسك ، أو شراءها طازجة ، فستجد مذاقها أفضل بكثير . كما ستمنحك المزيد من المواد الغذائية ، لأن العصائر تتحلل سريعًا عند تعرضها للهواء . اشرب الكمية التى تريد من العصائر ، بالإضافة إلى كميات كبيرة من الماء والشاى العشبى إن شئت . ولكن ، احذر من أن عصائر الفواكه هى مصدر للسكر المركز ، وعلى ذلك ينصح بالتقنين من المقادير التى تحتسيها إذا كنت بصدد محاولة إنقاص وزنك ، أو كنت حساسًا تجاه التغيرات المفاجئة فى سكر دمك . إن حصر نظامك الغذائى على عصائر الفواكه والخضراوات وسيلة لمنح جهازك الهضمى فترة راحة لا بأس بها .

قصة شفاء:
اعتراف بجميل الجنسنج الهندى و(أيورا فيدا)

قابلت الدكتورة " باتريشيا أمون " ، وهى طبيبة عائلية عاملة من ريدجواى بولاية كولورادو ، فى مؤتمر حول العقار النباتي فى مارس ١٩٩٦. وحينما أخبرتنى أنها مصابة بتصلبات عديدة فى الأنسجة ، اعترتنى الدهشة ؛ لأنها بدت فى أحسن حال . فطلبت منها أن تدوّن قصتها .

بعد أن حصلت على شهادة التخرج فى تخصص الطب العائلى فى ١٩٩١ وأنا يومئذ فى عامى الرابع والثلاثين ، كنت شغوفة بالشروع فى ممارسة مهنتى الجديدة كطبيبة فى عيادة تيلورايد الطبية بولاية " كلورادو " . فانتقلت أنا وزوجى إلى منزل متحرك فى أرض أحلامنا فى " هورس فلاى ميسا " حيث كان يطل على منظر بديع لجبال " سان جوان " ، حيث نعمنا بالإستقرار فعملنا بجد وبنينا عش أحلامنا ، ونعمنا بحياة سعيدة منذ ذلك الوقت . وأثناء فصل الشتاء لعامى ١٩٩١ - ٩٢ لاحظت أننى أشعر بإرهاق أكثر مما أشعر به وأنا مقيمة . كان البيت يطل على الطريق السريع ولم تكن تلك المقاطعة تهتم بصيانة الطرق ، وهو ما لم نعتبره مشكلة بما أن كلينا كنا متمرسين على التزحلق عبر الحقول . وبحلول أبريل لعام ١٩٩٢ وبعد خمسة أشهر من التزحلق للوصول إلى بيتنا بدا لى أن لدى صعوبة فى الجزء المرتفع من الطريق . وقد ألقيت اللوم على الضغوط المتزايدة التى تفرضها علىّ مهنتى .

ورأيت أننى أحتاج إلى مزيد من وقت الراحة فتركت عيادة " تيلورايد " لأعمل فى عيادة طوارئ فى بلدة أخرى ، حيث كانت نوبة العمل ثمانى ساعات كل يوم

في الشهر . وخلال الصيف استمر شعوري بالإرهاق وأصبت باكتئاب حاد . ونصحني طبيب العائلة بطلب المشورة الطبية وبمضادات الاكتئاب . وبحلول خريف ١٩٩٢ كنت أشعر بخدر في رجلي اليسرى وأصابني اكتئاب غير مسبوق في حياتي بالرغم من تناول مضادات الاكتئاب بجرعات كبيرة .

وفي يناير ١٩٩٣ وبسبب إصرار طبيب العائلة استشرت إخصائيا في الطب العصبي ؛ كنت مكتئبة جداً ومغيبة فلم أستطع التفكير بوضوح . وقد أظهرت أشعة الرنين المغناطيسي بما لا يدع مجالا للشك وجود تصلبات عديدة في الأنسجة . اعتدلت في جلستي على منضدة الأشعة وتكلمت مع أخصائي الأشعة ، وهو صديق لي ، ثم ذهبت إلى شراء تذكرة ذهاب إلى " هاواي " لزيارة صديقة كنت قد تمرنت معها في فترة التخصص . كانت شرقية وتقوم بتعليمي اليوجا وتقنيات التأمل . وعدت إلى وطني بعد ثلاثة أسابيع ، وبحماقة أحسد عليها ، عدت مباشرة إلى عملي في قسم الطوارئ . وبحلول يونيو ١٩٩٣ أصبت بخدر في قدمي ويدي اليسرى ، والجانب الأيمن من وجهي . وهكذا فإن خطي الذي كان جيدا أصبح عصيًا على القراءة .

وفي يوليو من العام نفسه ذهبت إلى مركز تصلبات الأنسجة للكشف ونصحوني بأن أتلقى علاج لأربعة أيام في المستشفى حيث أخذت جرعات عالية من السترويد . كنت مرتعبة وشعرت بالبؤس الشديد لأنني وافقت على كل هذا . قضيت أربعة أيام في المستشفى في " دينفر " ويستقبل جسمي يوميا جرامًا من عقار " Solu-Medrol " عن طريق الأوردة ، وهو ما جعلني مشوشة تماماً . وحينما عدت إلى المنزل كنت قد أصبحت في حالة هي أسوأ ما تكون . زاد وزني ولم أستطع النوم واضطررت إلى تقليص عدد ساعات عملي ، وغالبا لم أكن قادرة على إنهاء عدد ساعات نوبة العمل . كان الاكتئاب حادًا لدرجة تكاد لا تحتمل . كان بإمكاني أن أسير داخل قسم الطوارئ وداخل منزلي لكن لم يكن باستطاعتي أن أسير بضع عشرات من الأمتار بشكل متواصل . وقبل أن أستعمل عقار السترويد كنت في حالة سيئة لكن على الأقل كان بإمكاني أن أسير ميلاً في اليوم وأنعم بنوم هادئ .

في خريف ١٩٩٣ قمت بزيارة " بول كيرلي " وهو إخصائي الطب الباطني في الكلية التي درست فيها تخصصي . كنت أعلم أنه يمارس الطب الأيورفيدي (الطب التقليدي في الهند) ولكنه أولاه اهتمامًا قليلاً في فترة تخصصه ـ ولم يكن هناك كثير مما سواه ليتخصص فيه . فأشار عليّ " بول " بممارسة بعض تمارين اليوجا وتناول خليط من الأعشاب . وفي أكتوبر ١٩٩٣ استشرت الطبيبة " نانسي لونزدورف " وهي تمارس الطب الأيورفيدي ، وكانت قد فرغت لتوها من إصدار كتاب حول نفس الموضوع . قاست " نانسي" النبض وأجرت الفحص وأخبرتني

أنني أعاني من اختلال حاد في " الفاتا " (أحد السوائل الثلاثة التي حددها الطب الأيورفيدى) . وقد أشارت عليّ بطريقة " بانشا كارما " (حمية لإزالة السموم ، تتكون من حمية محدودة ، وتدليك بالزيت ، وحمامات بخار، وعلاج بالأعشاب) .

وفى نوفمبر ذهبت إلى عيادة لطب الأيورفيدا في " فيرفيلد " بولاية " أيوا " للحصول على برنامج " بانشا كارما " وهو التأمل المتجاوز للخبرة البشرية . وبعد أسبوعين كنت أسير على الأقل ميلين يوميًا ، وأنعم بنوم أكثر هدوءًا وشعرت بتحسن كما لم أشعر قبل عشر سنوات.

أخبرني زوجي وأصدقائي أنني بدوت وكأنني أصغر من عمرى الحقيقي بسنتين أو ثلاث . وبدأت في تناول أعشاب يصفها الطب الأيورفيدى، وكان النوع الرئيسى هو " الجنسنج الهندى " . وغيرت من النظام الغذائي الذى أتبعه ليغلب على طعامى العنصر النباتي مع الأسماك ، ومارست تمارين اليوجا بانتظام .

ومن نوفمبر ١٩٩٣ حتى فبراير ١٩٩٥ عدت إلى عيادة " فيرفيلد " أربع مرات أخرى ، وفي كل مرة كنت أشعر بتحسن متزايد . فاتبعت برنامج الطب الأيوريفيدى في صحتي وكل شيء آخر. وتمكنت من افتتاح عيادة للطب العائلى فى " أوراى " وشرعت فى ممارسة تكاملية للمهنة .

فى نوفمبر ١٩٩٥ عثرت على خبير فى المعالجة اليدوية فى " بولدر " وهو " جون دويلارد " الذى افتتح عيادة للطب الأيورفيدى بالقرب من المنزل . وهو يمارس شكلاً تقليديًا من الطب الأيورفيدى اعتبرته أرقى من الشكل الذى تعلمته . وتحت إشرافه واصلت استعمال " الجنسنج الهندى " كل يوم واستمر الشعور بالتحسن . إننى أسير لمسافة ميلين يوميًا على الأقل وأمارس التزحلق عبر الريف لمسافة تصل إلى عشرة أميال فى المرة الواحدة ويصاحبنى شعور أقل بالإرهاق ، ولا يعترينى أى شعور ولو طفيفاً بالاكتئاب . وأنا لا أمارس التأمل المتجاوز للخبرة البشرية واتبعت بدلاً منه برنامجاً يخلط بين التأمل الواعي وتمارين ضبط التنفس والصلوات التأملية . وتعلمت مؤخرًا أيضًا ممارسة تكنيك " تشي جونج " "QiGong" (تمارين صينية للصحة النفسية والبدنية) ووجدت أنها ممتعة جدًا .

وأعتبر الآن تشخيص تصلب الأنسجة المتعدد أو المركب نعمة فى ثوب نقمة . فقد جعلنى أقترب من سبيل أكثر روحانية وذكرنى بأن مهمتى أن أكون معالجة ، وليس طبيبة فقط ، والأهم من ذلك ، أن أكون معالجة لنفسى . وقد حاولت أن أتعلم الطب النباتي و " الأيورفيدا " والطب الصينى ودور الروحانيات في كل شيء ، وهو توجه ربما لم أكن لأملكه دون خبرتى مع تشخيص تصلب الأنسجة . إنه لن المثير أن تكون جزءًا من التوجه الانتقالى نحو العناية الصحية فى هذا البلد ، من الناحية الشخصية والمهنية .

١١

الأسبوع السابع

الإجراءات

- قدّم نوعًا من العمل الخدمى هذا الأسبوع ، مثل التطوع لساعات معدودة فى مستشفى أو منظمة خيرية ، أو مساعدة شخص معاق أو محتجز أو أى نشاط تكرس له بعضًا من وقتك وطاقتك لمساعدة الآخرين .
- استمر فى الحصول على حمام البخار والساونا مرتين هذا الأسبوع إذا أمكن .

النظام الغذائى

- استمر فى تناول طعامك كما كنت من قبل : على الأقل وجبتى سمك وبروتين الصويا وكميات من الفاكهة والخضراوات والحبوب والزنجبيل والثوم والخضراوات المطبوخة مرتين هذا الأسبوع .

المكملات الغذائية

- تأكد من أن مكملات الغذاء متعددة الفيتامينات والغنية بالمعادن توفر لك الإنزيم المساعد CoQ10 ، المكون الخامس من التركيبة المضادة للأكسدة الخاصة بى . وإذا لم تفعل ، فأضفCoQ10 إلى نظام الحمية التكميلى الخاص بك من ٦٠ ـ ١٢٠ ملجم وتناولها مع وجبة تحتوى على دهون .

التمارين

- أكثر من المشى وتمارين الأيروبكس لمدة أربعين دقيقة لخمسة أيام أسبوعيًا.

التمارين الذهنية / الروحانية

- تمتع بالمرونة الكافية للتواصل مع شخص تغربت عنه .
- كرّس بعض وقتك للاستمتاع بالأزهار والموسيقى والفنون .
- أطل مدة التنفس الاسترخائى إلى ثمان دورات، مرتين يوميًا .

تمرين اختيارى

- ليوم سريع هذا الأسبوع يمكنك أن تشرب فقط عصير الفواكه والمياه والشاى العشبى . تناول فيتامين ج ، لكن تجاوز المكملات الأخرى فى ذلك اليوم .

تعليق

الإجراءات

تبدو خطتك لهذا الأسبوع بسيطة ولكنها تلمس موضوعًا حيويًا له ارتباط وثيق بالصحة : ألا وهو إحساسك بذاتك داخل علاقاتك بالآخرين .

وكوسيلة لعرض هذا الموضوع ، سأقوم بقص حكاية عن مريض قصدنى لطلب استشارة . كان " ريتشارد " يبلغ من العمر ستة وأربعين عامًا حينما أتى إلى مكتبى . وكان سلوكه العامِ يبدو داعيًا للاهتمام ولطيفاً ، لكننى أحسست على الفور أنه يخفى حملاً ثقيلاً من الحزن واليأس . كان لديه شكويان رئيسيتان : ألم مزمن فى الظهر ، وفقر فى النشاط ؛ وهما مشكلتان تتميزان بطول الأمد ، وكنت أنا آخر طبيب يقصده فى قائمة طويلة خلال عدة سنوات ، ولم يجد حلا لشكواه عند أى منهم . وقد أزعجه ألم ظهره مراراً منذ أن أصيب أثناء لعب التنس منذ عشر سنوات خلت تقريبًا . أخبره جراحو العظام أن أشعة إكس ـ وباقى الأشعات التى أجراها على ظهره ـ لم تظهر أى مشاكل جذرية فى هيكل الظهر ، ولكن الأدوية والحقن التى وصفوها له لم تجد

نفعًا . ولم ينفعه أيضا الوخز الإبرى ولا المعالجة اليدوية ولا أحواض المعالجة بالنقع ولا اليوجا ، على الرغم أنه أنفق الكثير من المال والوقت عليها جميعًا . وقد وصف " ريتشارد " الألم بأنه " مزمن " و " متواصل " ، وبأنه " شيء يلازمنى طوال اليوم " . وكان مقتنعا أن للألم سبباً جسمانياً استعصى على الأطباء والمعالجين الذين قصدهم اكتشافه .

والعَرَض الآخر ـ ضعف النشاط ـ زحف واستولى على كيانه دون بداية واضحة ، لكنه الآن يعطل حياته اليومية ويجعل تركيزه فى العمل ، كمحاسب ، وممارسة التمارين ، أو قضاء أمسياته أمرًا صعبًا ، فأصبح يقضى أمسياته وحيدًا فى المنزل رابضًا أمام التلفاز أو مطالعًا لكتاب أو كما قال : " أستسلم مبكرا للنوم لأننى لا أجد ما أفعله " . مرّ " ريتشارد " بتجربة طلاق منذ خمسة أعوام ، ولم ينخرط فى علاقة طويلة منذ ذلك الحين . وليس لديه أبناء . حينما سألته عن وجود أصدقاء فى حياته أجاب : " أجل لدى أصدقاء " ، لكن حينما سألته بوضوح أكثر اكتشفت أنهم كانوا فى الغالب أصدقاء عن طريق الدراسة الجامعية . والآن ، هو يعيش فى مكان آخر ، وغالبا لا يتقابلون .

وقد أظهر تاريخه الطبى عددًا من الأعراض الأخرى ـ صداع ، وحمى الهشيم ، حكة بالجلد مجهولة العلة ، واضطرابات معوية عارضة ـ على الرغم من أن أيا من هذه الأعراض لم يبد لى خطيرًا أو مؤشرًا على وجود مرض عضوى . بالنسبة لجسده فقد كان يتمتع بقوام جيد على نحو معقول ، ومع ذلك فهناك نوع من الخلل الواضح . لم تكن حياته تسير على نحو متزن . وعلى الرغم من أن كثيرًا من الأطباء قالوا إن صحته جيدة فإننى كنت أعتقد أنه يهوى فى منزلق يمكن أن يؤدى به ، فى النهاية ، إلى الإصابة بعرض جسدى .

كتبت فى ملاحظاتى " متلازمة الانطباع والانفصال " ، وهو تشخيص من بنات أفكارى ، لا يألفه غالبية زملائى ، ويحتاج إلى رقم تسلسلى حتى يصبح تشخيصًا رسميًا معترفًا به فى التصنيف الدولى للأمراض (ICD) ، وهى قائمة للأمراض المعروفة تستخدمها شركات التأمين وشركات التأمين الصحى . وأنا مع ذلك مقتنع بحقيقة وجود هذه المتلازمة ، وأتعرف على وجودها مع تزايدها فى ثقافتنا ، بل وأراها مقدمة للإصابة بمرض جسمانى يمكن ، بمرور الوقت ، أن

يسبب خللاً فى وظائف الأوعية وجهاز المناعة وجهاز الغدد الصماء ووظائف الأعضاء بوجه عام .

وبطريقة ما فإن ريتشارد كان محظوظًا : على الرغم من أنه كان قد زار ، بالفعل ، عددًا من الأطباء ، إلا أنه تجنب الوقوع فى فخ المريض المحترف الذى تدور حياته حول زيارات متكررة للأطباء وتجريب العلاجات المختلفة . ونتيجة لشكواه وتاريخه فقد عانى من واحد من أشهر التشخيصات اليوم ـ متلازمة الإجهاد المزمن أو متلازمة الألم العضلى والنسيجى على سبيل المثال ـ وقد قصد لذلك أطباء تقليديين وأخصائيى الطب البديل . وربما كان جرّاح العظامِ سيدفعه إلى إجراء جراحة ، أو ربما أصبح " ريتشارد " نفسه زائرًا منتظماً لعيادات الألم المزمن ، أو يُنصح بعلاجات جسدية لا تنتهى أو يخضع لجلسات وخز الإبر الكهربائى ، أو حقن الأوردة بخليط من الفيتامينات ، أو المعالجة المغناطيسية أو علاجات بديلة لا حصر لها لا تعتمد على أساس منطقى يدعمها . كل هذا المجهود كان سيوجه إلى جسده ، ولكن سبب عدم ارتياحه لم يكن يكمن فى جسده ، على الأقل حتى الآن .

كان " ريتشارد " قد ذهب إلى مستشار فى العلاقات الزوجية خلال السنة التى سبقت انفصاله عن زوجته ، كما حضر عدة جلسات للعلاج النفسى فى الشهور التى تلت الانفصال ، ولكنه لم يكن واعيا بمشاعره ، ولم يشعر بالارتياح لمناقشتها مع آخرين . وعلى الرغم من أنه كان راغبًا فى اختبار البعد النفسى للأعراض التى أصابته إلا أنه ، مثل كثيرين اليوم ، اعتقد أن آلام الظهر تعنى وجود مشكلة فى الظهر ، وأن الإجهاد يعنى وجود مشكلة ما فى جهازه المناعى .

أكدت له أن جهازه المناعى بخير حال فى الغالب ، وشرحت له أن آلام الظهر ـ وهو واحد من أكثر الأسباب شيوعًا ـ ويدفع المرضى لزيارة الأطباء ـ لها صلة ضعيفة جداً بالخلل الهيكلى فى الجسم . ومن الممكن أن يفحص الأطباء أشعة إكس أو التصوير بالرنين المغناطيسى لأحد المرضى ويجدونها فى حالة مزرية ، لدرجة أن إخصائيى الأشعة لا يتخيلون أن هؤلاء المرضى يمكن أن يقفوا على أرجلهم ، ومع ذلك فهؤلاء المرضى لا يشعرون بالألم . وفى المقابل ، من الممكن أن تجد مرضى آخرين أصابهم العجز تماماً بسبب آلام الظهر وهم مع ذلك يتمتعون بعمود فقرى مثالى كما تظهره أشعة إكس . فما الذى يوحى به هذا

بخصوص آلام الظهر ؟ على أقل الفروض ، يوحى الأمر بأن اكتشاف خلل بدنى لا ينبغى أن يستخدم فى حد ذاته كمسوغ لإزالة قرص أو استئصال لصفيحة فقرية أو أى إجراء طبى آخر غير مبرر .

فسألنى " ريتشارد " : " وما سبب الخلل الذى أشعر به فى اعتقادك ؟ "

فقلت : " أعتقد أنك تعانى من الاغتراب . فليس لديك روابط فى حياتك ، ولا رفيق ، ولا حبيب ولا أصدقاء ولا العمل ولا هواية ولا حيوان أليف ، أو أى شىء يتجاوز نفسك والأعراض التى تشعر بها . وهذا ليس صحيًا " .

إن البشر مخلوقات اجتماعية بدرجة عالية جداً يسعون للتواصل . فقد خُلقنا كى نعيش فى كنف عائلات وقبائل ومجتمعات ، وحينما نفتقد هذه الروابط فإن معاناتنا تبدأ . ومع ذلك فإن كثيراً من البشر يفخرون بأنهم مستقلون ، وعادة ما تفصلهم عن الآخرين مسافات . قد ينخرط البعض فى حياة انعزالية كنوع من الاستراتيجيات الدفاعية ، وربما يفعل ذلك كرد فعل تجاه خبرات شعورية مؤلمة فى الطفولة . وآخرون قد يكونون قد حرموا من التنشئة على التواصل بشكل له معنى مع أى شخص وأى شىء سوى أنفسهم . وبالطبع ، فغالبية الناس فى حاجة لأن يعيشوا تجربة الانعزال أيضا ، والبعض أكثر من البعض الآخر، ولكن إذا لم يكن الانعزال متوازنًا مع التواصل فإنه غالباً يتمخض عن ظهور أمراض تصيب ، ابتداءً ، الجانب الروحى ؛ مرورًا بالمستوى الذهنى والشعورى وانتهاءً بظهورها على شكل علل جسدية ملموسة . وهؤلاء الذين لديهم دراية بفلسفة الطب الصينى التقليدى سيدركون القياس التشبيهى هنا . يقول الأطباء الصينيون إن كل الأمراض الملموسة ـ أمراض الجسد التى تتخذ شكلاً حقيقيًا ـ تأتى فى عقب أمراض غير مرئية ، أى أمراض تصيب روح الإنسان ودورة الطاقة السيارة فى جسده . ولهذا فقد أخبرت " ريتشارد " أنه لم يكن مريضاً حتى الآن بمنطق الطب الغربى ، ولكنه يوشك أن يصبح كذلك إن لم يصحح العطب الذى أصاب حياته .

والمتزوجون الذين لديهم أطفال ومنخرطون فى هذه الحياة يمكن على الرغم من ذلك ـ أن يعانوا من متلازمة الانفصال وتأثيرها المضر ، على المدى الطويل ، على الصحة . إن الانفصال تجربة داخلية ؛ والمعاناة التى يتسبب فيها يمكن أن تكون حادة لأبعد الحدود حينما تقع فى منتصف الحياة التى تبدو صاخبة بوجود كثير من الأشخاص . فالمشكلة الداخلية الأساسية هى التقوقع حول

الذات والفشل فى إدراك المحيطين بك باعتبارهم مخلوقات تستحق الاهتمام . لست أعلم على وجه اليقين ما إذا كانت حضارتنا أسوأ من الحضارات الأخرى فى هذا السياق ، لكن تجاربى فى اليابان والمجتمعات التقليدية فى دول العالم الثالث تجعلنى أشك . لقد استبدل المجتمع الغربى الصناعى الأسرة النواة بالأسرة الممتدة ، وعظّم من مذهب الفردانية والاستقلالية ، وشجع مذهب " كل فرد من أجل ذاته " فى مناحى الحياة المتعددة . وقد خلق ذلك تشوقًا ونَهَمًا حادًا فى النفوس ، قد يكون هو السبب الجذرى لكثير من أمراضنا الاجتماعية - شيوع إدمان المخدرات التى تسلب من الإنسان أحاسيسه ، وعلى سبيل المثال ، تنامى ظاهرة العصابات بين شبابنا وازدياد العنف فى كل مكان .

وأعلم على وجه اليقين أن التواصل ضرورى للسعادة الفردية . يمكنك أن تأكل كثيرًا من السلمون والبروكلى كما تشاء ، وتتناول مضادات الأكسدة لبقية حياتك ، وتتنفس بعمق وتجوب الأرض سيرًا ، ولكن إذا كنت منفصلاً عمن حولك فلن تصل إلى الوضع الصحى الأمثل .

قدمت لـ " ريتشارد " عددًا من الاقتراحات حتى تأتى رياح التغيير على حياته . تضمنت هذه الاقتراحات الذهاب إلى متخصص ليصل إلى جذور عزلته ، وأن يشترى جروًا صغيرًا ويغدق عليه الحنان والعناية (لم يمتلك " ريتشارد " أى حيوان أليف منذ أن كان طفلاً) ، والانخراط فى هواية تجعله يحتك بمجموعة من البشر ، وأن يقوم بعمل خدمى .

إن العمل الخدمى يعنى مساعدة الآخرين وإعطاءهم جزءًا من وقتك وطاقتك حتى يستطيعوا تحسين مستواهم ، دون انتظار لأى عائد ، سواء أكان ذلك ميزة روحية أم إعجاباً أم إحساساً بالفضل . إنه برهنة عملية لوعينا أننا جميعًا مترابطين وأيضا وسيلة لتنمية هذا الوعى .

حينما قبل " الدالاى لاما " جائزة نوبل للسلام عام ١٩٨٩ قال:

" إن إدراكنا أننا جميعًا ، على المستوى الجذرى ، بشر يسعون وراء السعادة ويحاولون تجنب المعاناة إنما هو مفيد جداً فى تنمية الشعور بالأخوة الإنسانية - وهو شعور طيب بالحب والعطف على الآخرين . وهذا ، بدوره ، شىء أساسى إذا كنا سنبقى أحياء فى هذا العالم الذى يواصل انكماشه الدائم . فإذا كان كل فرد سيلهث بأنانية وراء ما يعتقد أنه مصلحته الشخصية البحتة - دون اعتبار

لاحتياجات الآخرين ـ فقد لا ينتهى الأمر عند إيذاء الآخرين فقط بل وإيذاء أنفسنا أيضاً . وهذه الحقيقة متجلية تماما خلال أحداث هذا القرن . فنحن نعلم على سبيل المثال أن شن حرب نووية اليوم هو بمثابة انتحار ، أو أن تلويث الهواء والمحيطات من أجل تحقيق منافع قصيرة الأجل سوف يدمر الأساس اللازم للبشر كى يستمروا فى الحياة . وبما أن الأفراد والجماعات أصبحوا فى اعتماد متبادل على بعضهم بشكل متزايد ، فإننا لا نملك خيارًا آخر إلا تطوير ما أسميه الحس العالمى بالمسؤولية ...

والمسئولية لا تنحصر فى قادة الدول أو فى أولئك الذين عُهد إليهم بوظائف محددة . بل تمتد لتشملنا جميعاً كأفراد ؛ فعلى سبيل المثال ، يبدأ السلام من قلب كل فرد فينا . فحينما نتمتع بالسلام الداخلى يمكننا حينئذ أن نعيشه مع من حولنا . وحينما يكون مجتمعنا فى حالة سلام فإنه يستطيع أن يتشارك فى السلام مع المجتمعات المجاورة ، وهكذا . وحينما نشعر بالحب والعطف تجاه الآخرين فإن ذلك لا يساعدهم فقط على الشعور بتيار الحب والعناية هذا بل يساعدنا ، نحن أيضًا ، على تنمية السعادة الداخلية والسلام . وهناك طرق يمكننا أن نستغلها بوعى لتنمية مشاعر الحب والعطف . فبالنسبة للبعض منا فإن أكثر الطرق فعالية لتحقيق ذلك هو طريق الشعائر الدينية. وبالنسبة لآخرين قد تكون طريقة بعيدة عن الدين . والأهمية تكمن فى أن يبذل كل فرد بيننا جهودًا مخلصة ليتحمل مسئوليته ، بكل جد ، تجاه أخيه الإنسان " .

إن العمل الخدمى ممارسة دينية شائعة ـ فكّر فى الجماعات الخيرية التابعة لدور العبادة على سبيل المثال ـ ولكن بالنسبة للممارسات البعيدة عن الدين فإنها يمكن أن تتساوى مع تعبير " الدالاى لاما " جهوداً مخلصة ليتحمل مسئوليته بكل جد تجاه أخيه الإنسان " .

معاناة البشر لا حدود لها . وليس هناك من سبيل أمام الفرد ـ مهما كانت أفعاله صالحة ـ لكى يقلل من هذه المعاناة بشكل فعلى . ولكن بتكريسك جزءاً من وقتك وطاقتك لمساعدة الآخرين ، يمكنك أن تترك تأثيرًا على الطريقة التى تشعر بها والطريقة التى يشعرون بها كذلك . وهذا التأثير سوف يترجم إلى زيادة فى السعادة والسلام بداخلك ، وهو ما سيظهر فى شكل تحسن صحى . ولكونك فردًا أسعد وتتمتع بصحة أفضل وسلام داخلى فسوف تستفز ، طبيعيًا ، هذه الصفات فى أرواح الآخرين .

وحتى إذا كنت تعتقد أنك موصول على خير وجه بالعالم من حولك ، ولديك عائلة مُحبة ولم تؤذ كلبك أبدًا وتتبرع باستمرار للجمعيات الخيرية ، فبإمكانك أن تستفيد من الخطة التى أطلب منك أن تنفذها هذا الأسبوع . أريدك أن تفكر في طريقة تمكنك من أن تكون فى خدمة شخص واحد على الأقل . يمكنك أن تتطوع بعدة ساعات من وقتك لصالح منظمة مجتمعية على سبيل المثال ، أو تساعد شخصًا تعرض لإخفاق بطريقة ما ، أو تعلم شخصًا مهارة لديك ، أو تُسعد شخصا طريح الفراش . الإمكانات غير محدودة ؛ وسأدعك تتولى بنفسك اكتشافها . وتذكر أن العمل الخدمى يعد طريقة لتنمية وتأكيد إحساسك بالتواصل العالمى مع باقي البشر . إن ثواب التواصل ، بحق ، من جنسه . ولقد أدرجته في برنامج الأسابيع الثمانية ، لأننى أعده أحد مكملات الصورة السليمة للصحة .

النظام الغذائى

إليك مزيدًا من الوصفات لتجربها :

حساء العدس

رطل عدس أخضر
ورقة نبات اللورا التركية
ثلاث جزرات كبيرة مقشرة ومقطعة
ساقان من الكرفس مقطعة
بصلة كبيرة مقطعة لشرائح صغيرة
ملعقة زيت الزيتون
كوبان من الطماطم المطحونة ، طماطم بوريه
ملح وخل لإضافة نكهة
توفو (اختيارى)

١. قم بفرز العدس واستبعد أى حصى أو قاذورات أو أى أجسام غريبة . اغسله جيدا بماء فاتر . وضعه فى وعاء كبير مع ماء فاتر كاف ليغطيه بمقدار ست بوصات وأضف ورقة نبات الغار التركى . أحضر الغلاية

وقم بإزالة الرغوة واخفض الحرارة واستمر فى الغلى الخفيف ، مع تغطية الإناء جزئيًا، لمدة خمس وأربعين ـ ستين دقيقة .

٢. ضع الجزرات والكرفس والبصل . وليكن المزيج مغطى جزئيًا حتى ينضج الجزر لمدة عشرين ـ ثلاثين دقيقة .

٣. ضع زيت الزيتون والطماطم . ابدأ الغلى برفق ، مع تغطية جزئية ، إلى أن يصبح العدس ناعمًا وطريا لساعة أخرى على الأقل . قم بالتقليب بين الحين والآخر ، وضع ماء مغليًا عند الضرورة منعًا للالتصاق بسطح الإناء .

٤. أضف نكهة بالملح والخل وانزع ورقة نبات اللورا قبل تقديم الطبق . ويمكنك إن شئت أن تضيف شرائح التوفو فى الساعة الأخيرة للطبخ.

يكفى ٨ أشخاص

الفلفل الحار النباتى

١ رطل فاصوليا أنمازى (أو بنتوز)
بصلتان كبيرتان مقطعتان إلى شرائح
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
ملعقة كبيرة من بودرة الفلفل المكسيكى الأحمر المعتدل
١ فلفل جاف مطحون
ملعقة من الأوريجانو الجاف
ملعقة كمون مطحون
نصف ملعقة صغيرة فلفل حلو
١ عبوة كبيرة (٢٨ أوقية) من الطماطم المسحوقة
خمسة فصوص ثوم مطحون
ملح

للزينة

شريحة بصل
٢ شريحة طماطم
٢ كوب من قطع الخس
دستة كعك مدور

١. قم بفرز الفاصوليا لإزالة أى أجسام غريبة . اغسلها وانقعها فى الماء طوال الليل . وجففها .
٢. قم بتغطية الفاصوليا بماء يغطيها بمسافة ٢ بوصة، وضعها فى غلاية على درجة حرارة منخفضة ، مع تغطيتها جزئية ، اطبخها حتى تنضج لمدة ساعتين تقريبًا ، مع حفظ مستوى الماء ثابتًا من خلال إضافة الماء الذى تحتاجه .
٣. وأثناء الطهى ، اطبخ البصل بدهون قليلة (سوتيه) فى زيت الزيتون بحرارة متوسطة حتى يصبح لونه ذهبيًا . أضف مسحوق الفلفل الحار، والفلفل الجاف المطحون ، والأوريجانو ، والكمون والفلفل الحلو . اطه المزيج بكل مكوناته لمدة دقيقتين .
٤. أضف الطماطم وقم بالغلى بهدوء لمدة خمس دقائق .
٥. أضف هذا الخليط إلى الفاصوليا إلى جانب الثوم . قم بغلى الفاصوليا برفق ، وهى مغطاة جزئيًا لمدة ساعة إضافية واحرص على ألا تحرق الخليط إلى أن يصبح ذا قوام متماسك ويبدأ فى الذوبان كسائل .
٦. أضف الملح والمزيد من الفلفل الحار إذا كنت ترغب فى طبق حار أكثر . ضعه فى أطباق مجوفة مع شرائح الزينة : شرائح البصل وشرائح الطماطم والخس والكعك .

يكفى ٨ أشخاص

يمكنك أن تنوع الفلفل الحار بإضافة أى من العناصر التالية مع خليط الطماطم والبصل : عيش غراب " شيتاكى " أو أى نوع آخر من عيش الغراب ، يقلى فى زيت الزيتون إلى أن يستحيل لونه إلى البنى (أو استخدم عيش الغراب المجفف) ، والجزر المقطع أو حنطة اللحم (حنطة الجلوتين ، متوفرة فى محلات الأطعمة الطبيعية) . وجربه أيضًا مع أطباق الخل الملطف .

سلطة الشعير

٣ أكواب مرق خضروات أو مياه
كوب شعير مبرغل
ملح

مرق التوابل

ثلاث ملاعق زيت زيتون

ثلاث ملاعق عصير ليمون

٣ ـ ٤ فصوص ثوم مطحون

ملح

نصف كوب بقدونس مقطع

حزمة كُرّاث مقطعة

حزمة فجل مقطعة

خيارة مقشرة بلا بذور ومقطعة شرائح

فلفل أحمر بلا بذور ومقطع شرائح

نصف كوب نعناع مقطع

١. أحضر مرق الخضروات (أو الماء) وضعه في الغلاية . أضف الشعير والملح إن شئت . قم بتغطية الغلاية واخفض الحرارة وقم بالتقليب برفق حتى يصبح الشعير ليناً ويمتص السائل لمدة خمس وأربعين دقيقة .

٢. اخلط مرق التوابل وقم بصبه على الشعير .

٣. اترك الشعير ليبرد ثم أضف البقدونس والكراث والفجل والخيار والفلفل والنعناع . (إذا لم يكن لديك نعناع طازج ، يمكن أن تضيف ربع كوب من ورق النعناع الجاف لمرق التوابل) .

٤. اخلطه جيداً ثم قم بتبريده لعدة ساعات قبل تقديمه .

يكفى ما بين ٤ إلى ٦ أشخاص

سلطة الخضروات الآسيوية

رأس كرنب خضراء متوسطة

رأس كرنب حمراء متوسطة

ثلاث ملاعق ملح

ثلاث جزرات كبيرة

مرق التوابل

ثلثى كوب خل أرز غير متبل

ربع كوب سكر بنى خفيف
ملعقة ونصف زيت سمسم محمص
كراث مفروم وحبوب السمسم المحمص (اختيارى)

١. استبعد الأوراق الخارجية للكرنب . اقطع الرأس إلى أربعة أجزاء ، وانزع القلب . اقطع الكرنب إلى شرائح رفيعة أو افرمها بالخلاط . ضعها فى إناء كبير ورش الملح عليها . قلب المزيج حتى يتم توزيع الملح بالتساوى واترك الكرنب لساعة حتى يصبح طرى الملمس .
٢. فى هذه الأثناء قم بتقشير الجزر وابشره ليصبح قطعاً صغيرة .
٣. قم بترشيح أى سائل ينتج من الكرنب واغسل الكرنب جيداً فى ماء فاتر لإزالة الملح الزائد . تذوق الكرنب فإذا كان لايزال مملحاً جداً ، فاغسله ثانية .
٤. أضف الجزر ومرق التوابل . اخلطه جيدا واضبط مقادير التوابل واترك الفلفل الحار لمدة ساعة على الأقل قبل التقديم . إضافات اختيارية : الكراث المفروم وحبوب السمسم المحمص .

يكفى ٦ أشخاص

أرز الاحتفالات البرى

كوب عيش غراب جاف
كوب أرز برى
نصف كوب عصير برتقال
ربع كوب من عصير العنب
نصف كوب شرائح جزر
ملعقتين من البقدونس الطازج المقطع
ملح أو صلصة الصويا الطبيعية
ثلث كوب جوز أسود مقطع جيدًا والبقّان أو البندق (اختيارى)

١. انقع عيش الغراب الجاف فى الماء ليغطيه حتى يصبح ليناً . قم بعصره واحتفظ بالسائل ، ثم اقطعه إلى شرائح .

٢. اغسل الأرز البرى جيداً بماء فاتر وضعه فى إبريق مع سائل عيش الغراب (استبعد أى رواسب) ضع ماءً فاتراً كافياً بمقدار كوبين .
٣. أضف عصير البرتقال وعصير العنب والجزر . ضعهم فى الغلاية واخفض الحرارة وغط الإناء ، وقلب تقليبًا خفيفًا لمدة ثلاثين دقيقة .
٤. أضف عيش الغراب ، واستمر فى الطهى حتى يصبح الأرز لينًا ويتم امتصاص كل السائل .
٥. أضف البقدونس المقطع والملح أو صلصة الصويا الطبيعية . اختيارى : تقليب ثلث كوب من الجوز المقطع جيداً (الجوز الأسود ، أو البقّان ، أو البندق) .

يكفى ٦ أشخاص

توفو مع صلصة الكزبرة

رطل من قالب التوفو
ملعقة ملح
الصلصة
ملعقة زيت كانولا
ملعقة جذور الزنجبيل المقطعة جيدًا
نصف كوب كزبرة مقطعة جيدًا
ملعقة صلصة صويا طبيعية
ملعقة سكر بنى خفيف

١. قطع التوفو إلى أربع شرائح سميكة . ضع الشرائح فى قدر يحوى ثلاث أكواب من الماء الفاتر والملح . انقعهم لمدة ثلاثين دقيقة ، ثم ببطء ، قم بغلى المحتويات ، واطبخها بلا غلى لمدة خمس دقائق .
٢. بينما يتم تسخين التوفو جهّز الصلصة . سخّن زيت الكانولا فى مقلاة وأضف الزنجبيل . قم بعملية القلى بالتقليب السريع لمدة دقيقة واحدة ، ثم أضف الكزبرة وصلصة الصويا والسكر . اطهُ المزيج لمدة دقيقة على نار عالية .

٣. ابعد التوفو عن النار وجففه ، ثم بعناية شديدة انقله إلى طبق التقديم وضع عليه ملعقة صلصة .

المكملات الغذائية

أود هذا الأسبوع أن أتأكد من تعاطيك الإنزيم المساعدCoQ10 إلى جانب باقى الوصفات المضادة للأكسدة . والإنزيم المساعدCoQ10 (تميم الإنزيم Q ، أو يوبيكوينون) يتم إنتاجه طبيعياً فى الجسم. وبالإضافة إلى قيامه بدور مضاد فعال للأكسدة فإنه يزيد استخدام الأكسجين على المستوى الخلوى ، ويحسن من وظيفة خلايا عضلة القلب ، ويعزز من قدرتك على القيام بتمارين الأيروبكس . وهو خاضع للبحث بكثرة ويستخدم على نطاق واسع . وأنا فى الغالب أنصح به المرضى ، بما فى ذلك المصابون بالسرطان والبول السكرى وأمراض اللثة ومرض الشلل الرعاش ، وأعتقد أن فوائده تتجاوز أى أعراض جانبية . والمشكلة الرئيسية بالنسبة له هى توافره البيولوجى ـ الكم الذى يدخل إلى الجسم والكم الذى يتم استهلاكه . تُمتص المواد الهلامية اللينة الجديدة والمواد المستحلبة بشكل أفضل بكثير من المواد المسحوقة ، ومع ذلك يجب أن يتم تناولها مع وجبة تحتوى على الدهون . وأنا أنصح بمقدار ٦٠ ــ ١٢٠ ملجم من أحد الأشكال الأحدث . لاحظ أن العقاقير الصبغية الموصوفة على نطاق واسع توقف إنتاج الجسم من هذه المُركبات. وينبغى لأى شخص يريد التحكم فى الكولسترول العالى أن يتناول CoQ10 التكميلى .

التمارين الذهنية / الروحانية

إن مهمتك المذكورة هنا ليست منفصلة عن مهمتك فى برنامج هذا الأسبوع . إننى أطالبك بأن تتواصل مع شخص متغرّب عنك ـ بمعنى آخر أن تمارس فضيلة التسامح .

إن العلاقات البشرية معقدة ، وغالبا ما تتعرض للتصدع بالانفصال أو التغرّب (التباعد) . وحينما ينفصل من كانوا على علاقة حميمة ، فعادة ما يتضخم الشعور بالأذى واللوم ؛ إذ إن كل طرف يشعر أنه جُرح ، وأن نفوره من الآخر له ما يبرره . ولا شك فى أن اتخاذ الخطوة الأولى نحو المصالحة أمر صعب

ويتطلب نضجًا شعوريًا وكياسة ، وقد يؤهلك ذلك أيضًا إلى أن تتواصل بفعالية أكثر مع نفسك المتسامية . وصدق " ألكسندر بوب " حين قال : " الخطأ من طبيعة البشر ، أما الغفران فهو من شيمة أهل السماء " .

إذا كان بإمكانك أن تبدأ رحلة رأب الصدع في جدار إحدى علاقاتك هذا الأسبوع ، فلك منى وافر الاحترام على شجاعتك . وبغض النظر عن النتيجة ، كفى به معروفًا أن أظهرت رغبتك فى إصلاح علاقة تهمك ، فهذه الرغبة وحدها تنبئك بأن قلبك سليم . وإذا نجحت في مسعاك ، فنعم المثوبة أن قمت باستعادة صديق شارد . وإذا لم تنجح ، فكفاك أن فعلت ما فى صالحك ، لأن الصفح ينفع المرء نفسه وليس الآخرين فحسب . الصفح يجعلك تخفف من آلامك النفسية وتستشعر سكينة داخلية متزايدة مهما يكن رد فعل الطرف الآخر . ومن الممكن أن تصفح عن الناس الذين يتعذر الاتصال بهم أو حتى الأموات ، لأنك لاتزال تحتفظ بشخوصهم فى ذاكرتك وفى أعماق فؤادك ، وبالتالى يمكنك أن تجرى معهم حوارًا داخليًا.

يعطى " ستيفن ليفن " فى كتابه " *Healing into Life and Death* " تأملاً حول التسامح الذى يمكن أن يوظف بهذه الطريقة . وسأقتبس جزءاً منه ، كمثال ، لأوضح كيف أنك يمكن أن تغفر لشخص فى أعماقك ، حتى إن تعذر التواصل الحقيقى .

> ابدأ باستحضار صورة الشخص الذى تحمل له فى قلبك ضغينة . اسمح لصورته أو الشعور به أن يمثل أمامك . والآن ، دعه يحضر فى أعماقك لهذه اللحظات فقط .
>
> انتبه لأى شعور بالخوف أو الغضب قد ينشأ ليمنع هذا الشخص من الحضور، وكن لطيفا جدًا معه . لا مكان للعنف، بل خبرة شعورية حقيقية بدعوة ذلك الشخص .
>
> ودون أن تنطق بكلمة ، قل لهذا الشخص فى أعماقك أنك تسامحه .
>
> كن منفتحًا لقبول وجوده وقل له : " أسامحك على أى ألم سببته لى فى الماضى بقصد أو بدون قصد ، بأقوالك أو أفكارك أو أفعالك . ومهما يكن من ألم سببته لى فى الماضى فأنا أسامحك . "
>
> استشعر ، للحظة ، الرحابة المتصلة بهذا الموقف مع إمكانية الصفح .
>
> تخلص تدريجيًا من الفواصل بينكما حتى يصبح قلبك متحررًا من قيود الضغينة والامتعاض .

وقل له : " أسامحك على أى شيء فعلته وسبب لى ألماً بقصد أو بدون قصد ، بكلماتك أو أفكارك أو أفعالك وبما لم تفعله من أجلى . ومهما يأتينى من ألم من طرفك فأنا أسامحك " .

بالطبع إذا قررت أن تجرب هذا النوع من التأمل ، فينبغى أن تجربه بانتباه وتركيز تامين ، وبدون أن يصرف انتباهك شيء . مارس حريتك بتغيير الألفاظ التى تناسب أسلوبك وحاجاتك ، ولاحظ ما تشعر به بعد ذلك .

إن المهام التى كلفتك بها هذا الأسبوع تبدو مختلفة إلى حد ما عن تلك التى أوليتك إياها فى الأسابيع الست الماضية ، وأتوقع أن يجد بعض القراء صعوبة فى تنفيذها . فالقيام بعمل تطوعى وممارسة فضيلة التسامح قد لا تكون سهلة مثل تناول فيتامين ج ، أو تجربة طبق اللفت ، ولكنها عناصر رئيسة فى الأسبوع الثامن. فرأب صدوع العلاقات والألم النفسى والإحساس بالانعزال باعتبارها أسباباً جذرية للمرض ، تعتبر خطوات ضرورية فى مساعدة جهازك المناعى ليقوم بوظائفه بكفاءة . أما برنامج الصحة الذى يهمل هذا النوع من العلاج فسيكون ناقصًا .

تمرين اختيارى

إذا كنت ترغب فى أن تواصل معايشة قيود الحمية الغذائية ، فحاول أن تقلل مما تتناوله ليوم واحد هذا الأسبوع ، ليكون عصير فواكه وماء وشاياً عشبياً . ومرة أخرى ، أنبه إلى أن العصير الطازج هو الأفضل إذا أمكنك الحصول عليه ؛ وإلا فلتستخدم عصيرًا طبيعيًا دون سكريات . وقد تعطيك بعض العصائر المعلبة سكريات مركزة جدًا وقد ترغب في أن تخففها بالماء . وقد يعدّك هذا كى تجرب الصوم عن الماء الأسبوع القادم ، إذا شعرت برغبتك فى ذلك .

قصة شفاء:
قوة الحميمية

أرسل لى " بيتر. آر" ـ وهو كاتب عمره أربعين عامًا من " نيويورك " متزوج وله أطفال ـ هذه القصة :

" سوف أقص عليك قصتي مع العلاقات الحميمية ببساطة ، لأنها تصف واحدًا من أكثر الأشياء المدهشة في حياتي .

كان عمرى ثمانية عشر عامًا عندما التحقت بالجامعة ، وقد كنت شغوفًا جدًا بزوجتى . كان الشعور بحبها يحيطنى بقوة ويملك روحى وجسدى . أما قصة شفائى فقد كانت فى ليلة شتاء ، يوم جمعة ، حينما كنت فى يومى الثالث أو الرابع من الإصابة بنزلة برد شديدة استمرت لتسعة أيام (ثلاثة أيام أتعرض لنزلة البرد ، وثلاثة أيام مصاب بالفعل ، وثلاثة أيام أتعافى) . كانت كل الأعراض تداهمنى : قرحة في الحلق وأنف مزكوم وحمى وإرهاق . ولم أذهب إلى محاضراتى في ذلك اليوم وجلست في منزل بمفردى حيث كانت زوجتى فى العمل ، وكنت قد وعدتها بأن أخرج معها في ذلك اليوم . وكان جليًا أننى مريض جدًا فلن أستطيع أن أخرج معها أو أن أسرى عنها بأى شكل .

عادت فى حوالى السادسة مساءً . ارتديتُ سروالى الجينز سريعًا حينما سمعت القرع على الباب . لم أكن قد حلقت لحيتى أو اغتسلت أو مشطت شعرى لعدة أيام ، وبالتأكيد كان مظهرى بائساً ، لكننى لم أهتم . واعتذرت لها لأننى لن أستطيع الخروج اليوم ، فما كان منها إلا أن قبلتنى ، قبلة رومانسية فى فمى ، ولسان حالها يقول لا تهتم سأبقى معك ومع ميكروباتك بعيدًا عن الناس . وهكذا أمضت زوجتى الوقت مع فى البيت إنها الحب الحقيقى منذ صباى ، وهى على استعداد أن تصاب بالبرد وأى تهمل صحتها من أجل أن تكون معى .

حينما استيقظت متأخرًا في اليوم التالي أقسم لك أن حلقي وأنفي والحمى ـ كل شيء ـ شفي تماماً . كان هناك شيء في أوج العلاقة الحميمة يجعل العافية تسري في جسدي . لم يكن هناك عقاقير بل قلبين اجتمعا على الحب . كان هذا أكثر فعالية من مجرد الاستماع لطبيب يقول "تناول حبتين من هذا العقار واتصل بي غدًا " .

١٢

الأسبوع الثامن

الإجراءات

- راجع التغيرات التى حققتها فى أسلوب حياتك تبعاً للبرنامج حتى الآن ، وانظر كم من بينها تود أن تجعله تغيرًا دائمًا . حدد لنفسك خطة واقعية يمكنك أن تلتزم بها فى الأسابيع الثمانية القادمة .

النظام الغذائى

- فكر فى كيفية استمرارك على التغيرات الغذائية فى حمية هذا البرنامج لتتبعها فى الأسابيع القادمة .

المكملات الغذائية

- ابدأ بمنشطاتك . خذ على نفسك عهدًا بأن تعطيها محاولة لشهرين لترى تأثيرها على مستوى طاقتك ومقاومتك ونظرتك .

التمارين الرياضية

- حقق هدفك بالوصول إلى معدل مشى لمدة ٤٥ دقيقة لخمسة أيام فى الأسبوع .

التمارين الذهنية / الروحانية

- استمر في تمارين التنفس . وابدأ بتطبيق طريقة التنفس الاسترخائي في أي وقت تشعر أنك قلق أو مضطرب ، وتأكد من أنك تفعل ذلك مرتين يوميًا على الأقل .
- استمر في الصوم عن سماع الأخبار طوال الأسبوع . بنهاية الأسبوع فكر في كم الأخبار التي تريدها أن تدخل حياتك من جديد في الأسابيع القادمة .
- فكر في أولئك الذين آذوك أو أغضبوك . حاول أن تحمل نفسك على تفهّم موقفهم وأن تغفر لهم . هل يمكنك أن تعبر عن صفحك عن واحد منهم على الأقل ؟
- كافئ نفسك بزهور جميلة لأنك أكملت هذا البرنامج . لماذا لا تشترى زهورًا لشخص آخر أيضًا ؟

تمرين اختياري

- جرب الصوم عن تناول الماء ليوم واحد . يمكنك أن تتناول شاياً عشبياً مع الليمون ، إذا أردت ، ولكن بدون سعرات حرارية . فإذا ثبت أنها تجربة صعبة ، فاشرب عصير فاكهة مخفف . احصل على فيتامين ج ، ولكن اترك باقي المكملات في ذلك اليوم .

تعليق

أهنئك ! فقد وصلت تقريبًا إلى نهاية برنامج الأسابيع الثمانية . في هذا الأسبوع سوف تقوم بتحقيق حالة الانسجام في التعديلات التي قمت بها في الأسابيع الماضية وتصبح مستعدا لترسيخ أسلوب حياة جديد أكثر صحة ، وهو ما سينعكس على بقية حياتك . أنا متأكد أنك الآن تدرك أن هذا البرنامج ليس مجرد حمية غذائية ، أو خطة لإنقاص الوزن بشكل مفاجئ يمكنك أن تتخلى عنها بمجرد أن تحقق هدفك المحدود منها ـ مثل أن تبدو رائعًا في ثيابك الجديدة . إن اتباع التعليمات الواردة هنا ثم النكوص إلى طريقتك القديمة في

العيش ليس هو الهدف ، بل الاستمرار فى التحرك نحو الصحة المثلى هو الهدف .

الإجراءات

أود أن تبدأ بالتفكير فى الأسبوع التاسع . هل سيكون باستطاعتك أن تلتزم بالعديد من التغيرات التى طلبت منك أن تفعلها فى حياتك حتى الآن ؟ هل هناك أى تغيير يبدو غير واقعى بالنسبة لك؟ (ربما تقرر الآن أنك تكره البروكلى حقاً) .

وسؤال هذا الأسبوع هو كيف يمكنك أن تمضى قدما فى هذه الخطة . إذا كانت هذه الخطة ناجحة لك فينبغى أن تكون خطة مناسبة لك ومتكيفة مع الظروف الخاصة لحياتك . فى القسم الثانى من هذا الكتاب ، أقدم لك عددًا من الخطط المعدلة لأشخاص لهم حاجات خاصة : الشباب والكبار والمرأة الحامل وأولئك الذين يتوقع أن يصابوا بأمراض معينة . وأقترح أن تلقى نظرة على هذه المعلومات حتى يكون لديك معرفة بكيفية تعديل البرنامج . وعليك أن تعى أنه برنامج مرن فى تفاصيله . وأريدك أن تتمسك بروح البرنامج وفحواه ، وأن تعدل التفاصيل بحيث ينجح معك بلا إحساس بالعبء أو شعور بأنك محروم أو مقيد . فالصحة الجيدة يجب أن يصاحبها إحساس أعظم بالحرية والفرحة والرشاقة .

من فضلك : راجع معى الإجراءات الخاصة بالأسابيع الماضية ، وفكر فى كيفية الوصول بها إلى الأسبوع التاسع وما وراءه .

فى الأسبوع الأول طلبت منك أن تكون على وعى بالعناصر غير الصحية فى طعامك . ولست أرى صعوبة فى هذه النقطة . فبمجرد أن تعرف تأثير دهون معينة والسكريات الصناعية والألوان الاصطناعية على صحتك البدنية فستجد أن استبعاد هذه العناصر من غذائك هو أمر هين . وإذا كنت تأكل كثيراً من اللحوم ومنتجات الألبان فعليك أن تقللها ، لما تحتويه من دهون مشبعة . وتذكر أن الجبن هو المصدر الأساسى للدهون المشبعة فى النظام الغذائى الغربى . والنصيحة التى تسرى خلال برنامج الأسابيع الثمانية لتقليل الأغذية الحيوانية ، تأتى متسقة تمامًا مع التيار الفكرى السائد طبيًا وعلميًا ، بخصوص تقليل مخاطر الأمراض التى تؤدى إلى الوفاة أو إلى إعاقة البشر قبل أوانهم فى

مجتمعنا . وحينما كتبت الطبعة الأولى من هذا الكتاب كانت جمعية السرطان الأمريكية قد أصدرت لتوها دليل نظام غذائي جديد ، يشجع على تقليل استهلاك الأغذية ذات الدهون العالية خصوصًا من الحيوانات . فجاء في الدليل : " تناول اللحوم كطبق جانبي لا كجزء أساسي في الوجبة " .

ولا أعتقد أنك ستجد صعوبة في أن تتعلم الاعتماد على زيت الزيتون كزيت أساسي في تجهيز طعامك ، ولكن الصعوبة التي ستواجهها هي تجنب المنتجات ذات الدهون المهدرجة جزئيًا بما أنها واسعة الانتشار . وعليك أن تعتاد على قراءة الملصقات التي توضح مكونات الطعام ، وأن ترهق نفسك حتى تجد المنتجات البديلة في محلات الأطعمة الطبيعية .

في الأسبوع الثاني طلبت منك أن تفكر في شرب الماء ، وأن تتخذ الخطوات الضرورية للتأكد من نقائه . وهذا يستوجب بعض الأعمال وربما بعض النفقات ، ولكن بمجرد أن تتخذ الإجراءات الضرورية فلن يكون هناك طلبات أخرى منك . ولا أريدك أن تصبح مصابًا بالهوس بخصوص شرب الماء حينما تكون بعيدًا عن البيت . بل أريدك أن تقلل من تعرضك الطويل للسميات الموجودة في الماء وهو ما قد يؤثر على جسدك .

أما الإجراء الرئيس في الأسبوع الثالث ـ التعرف على محصول عضوى ـ فقد تطلب اجتهاداً والتزاماً مستمرَّيْن . وبالتأكيد ستواجهك صعاب إضافية ونفقات أكثر أيضًا ، إذا ما أردت الحصول على فاكهة أو خضروات خالية من الكيماويات ، ولكن يمكنك أن تجعل مهمتك أسهل من خلال معرفة أكثر المحاصيل تلوثًا ، وأن تكيف عملياتك الشرائية بناء على ذلك (قم بزيارة هذا الموقع : www.foodnews.org/reportcard.php) . وليس هناك قيمة للقلق بخصوص المحاصيل غير العضوية التي تأكلها ، بل ركز ، بدلاً من ذلك ، على تجريب هذه النصيحة إلى أقصى مدى تستطيعه ، وأنت على معرفة بأنك تساعد جسمك كي يقلل من نسبة السميات فيه . (تذكر دائمًا أن تغسل كل الفواكه والخضروات) . وأريد أيضًا أن أذكرك بأنك كلما ساعدت في زيادة الطلب على الفواكه والخضروات التي تنمو بلا كيماويات ، فسوف تجعل الأمر أسهل بكثير لنا في المستقبل لأن الزراعة العضوية تسير وراء طلب المستهلكين ؛ وكلما انتشرت ، ازدادت جودة ووفرة المحاصيل العضوية وانخفضت الأسعار .

والإجراء الآخر فى الأسبوع الثالث كان أن تبعد نفسك عن مصادر الطاقة السامة . وربما قد يعنى ذلك بعض الإزعاج ، لكننى لا أعتقد أن الأمر صعب التحقيق .

وبنفس الطريقة تقريبا ، تطلب إجراء الأسبوع الرابع الجهد والوقت والنفقة : تصحيح مشاكل النوم ، وتحسين مستوى الهواء فى منزلك باستخدام المرشحات أو زراعة نباتات منزلية .

فى الأسبوع الخامس طلبت منك أن تجرب حمام البخار فى الساونا أو غرف البخار . وبانتهائك من البرنامج يمكنك أن تقرر عدد المرات التى تريد أن تكرر فيها هذه التجربة . إذا كان يروقك ذلك فأنا أنصحك بها كإضافة دائمة لأسلوب معيشتك وتكرارها بما يناسبك . وربما يمكنك تحديد المكان الذى تذهب إليه لفعل ذلك ، فى مركز للصحة أو نادى لياقة أو فى بيت صديقك . وإذا رأيت أن الأمر فيه منافع لك ، فيمكنك أن تقوم بتركيب ساونا أو غرفة بخار فى منزلك . حينما انتقلت إلى منزل جديد منذ عدة سنوات كان لدىَّ غرفة حولتها إلى غرفة بخار أستخدمها بشكل منتظم باستثناء فى فصل الصيف . وتتوافر وحدات البخار غير المكلفة نسبيًا فى الأسواق للتركيب . أما إذا وجدت أن كل ما سبق مزعجًا لك ولا يروق لك ، فيمكنك أن تحافظ على حمام البخار أو الساونا بحسب الظروف حينما تجد نفسك قد انخرطت فى تناول كميات كبيرة من الطعام والمشروبات ، أو تعرضت للسميات ، أو إذا شعرت أن جسدك يحتاج إلى تنشيط .

كان إجراء الأسبوع السادس هو إطلاعك على الأدوية المنشطة ، وكيف تحدد منتجًا يمكنك أن تستخدمه الآن. ابدأ بتناول المنشط بانتظام فى هذا الأسبوع ، واستمر فى فعل ذلك لشهرين متتابعين . وبانتهاء ذلك الوقت جهز تقييمًا لما يبدو أنه ناجح معك ، وقرر ما إذا كنت تريد أن تستمر . وتذكر أن المقويات التى وصفتها لك غير سامة ويمكن أن تستخدم لفترات طويلة . وفى الحقيقة ، فإن فوائدها غالبًا ما تظهر تدريجيًا وتتراكم فقط بعد فترة طويلة واستخدام منتظم . وإذا لم يحقق اختيارك الأول النتيجة المرجوة بعد ستة أو ثمانية أسابيع ، فجرّب نوعًا آخر .

وأخيرا طلبت منك فى الأسبوع الأخير أن تقوم ببعض الأعمال الخدمية ، وأن تقدم احتياجات واهتمامات الآخرين على احتياجاتك ومصالحك إذا تعلق

الأمر ببعض خياراتك . وبالطبع لم أنو أن ينتهى هذا الاقتراح بنهاية الأسبوع . وكما أوضحت سابقًا فإن تكريس جزء من وقتك وطاقتك لمساعدة الآخرين - بدون انتظار مقابل - سوف يعود عليك بمنافع روحية وذهنية ، وبالتالى ستتحسن صحتك إذا أصبح الأمر جزءًا من أسلوب حياتك . سوف أدع الأمر لك لتستوضح كيفية تنفيذ هذا المشروع والحفاظ عليه . وقد يكون هناك شيء مماثل تقوم به بالفعل ، وتحتاج فقط لأن تدرك ماهيته . وربما تحتاج إلى تحسين ما تفعله . الأمر يرجع إليك .

النظام الغذائى

إن تغيرات النظام الغذائي كلها صعبة ، ولكنى أعتقد أن الأنظمة التى اقترحتها هنا ليست صعبة ، ويمكن بالفعل أن تعرض عليك طرقًا جديدة لتشعر بالسعادة فى تناول طعامك ، إلى جانب أنك يمكن أن تستمع بإدراك أنك تعطى جسدك المواد المغذية التي يمكن أن يستخدمها لحماية وتحسين صحتك. دعنى أراجع هذه التغييرات معك لكى تحدد أى عوائق أمام استمرارك بعد هذا الأسبوع .

التوصيات الموجودة فى الأسبوع الأول - إضافة البروكلى والسلمون أو السردين لنظامك الغذائى - ينبغى ألا يكون شيئاً صعبًا . إذا لم تكن مهتمًا بالسردين ولا ترغب فى طهو السلمون فى البيت ، فمن السهل أن تحصل عليهما فى أى مطعم ؛ فهما فى الغالب متوافران فى قائمة الطعام . وللأسف فإن غالبية السلمون الموجود فى المطاعم الآن سلمون مستزرع (السلمون الأطلنطى) ، وهو ليس بجودة السلمون الطبيعي . تذكر أن الباحثين الطبيين ينصحون بقوة بتناول الأسماك بدلاً من اللحوم . وتذكر أيضا أنه بإمكانك دائمًا أن تستخدم بذور الكتان الطازجة أو القنب أو الجوز كمصادر بديلة لأحماض أوميجا٣ الدهنية إذا لم ترغب فى السمك . وتعتبر زيادة تعاطى أحماض أوميجا٣ كجزء من نظامك الغذائى المنتظم شكلاً من التأمين الصحى بينما تتقدم فى العمر ، لأن هذه المركبات تساعد الجسم بطرق تقلل من مخاطر أمراض كثيرة .

وبالنسبة للبروكلى ، فإذا كنت لا تحبه الآن، فلاحظ أن التوصية العامة هنا هى أن تأكل فاكهة وخضروات طازجة أكثر ، فالبروكلى هو مجرد مَثَل على هذه الفئة من الطعام ، وإذا كنت لا تحبه فعلاً فلديك خيارات أخرى كثيرة

(بما فى ذلك أشباهه : الكرنب، والقرنبيط) . وأنا أعترف أن تجهيز الخضروات الطازجة يحتاج شيئًا من المهارة والوقت . ولهذا السبب أعطيتك وصفات أكل سهلة وشهية ، وأتمنى أن توفر لك أفكارًا لوصفات أخرى . بالنسبة لوصفة البروكلى فإن تحضيرها من البداية للنهاية يستغرق عشر دقائق وهى تساوى ما بذل فيها من مجهود ، وستظهر النتيجة على صحتك . إن تنظيف وتقطيع الخضروات يمكن أن يمنحك استرخاءً وقدرًا من التأمل الذى يساعدك على التخلص من القلق المتراكم طول اليوم . وإذا كنت ستأكل خضروات مثلجة فلا بأس فى ذلك ، فهى بالتأكيد أفضل من عدم وجودها إطلاقًا. أو حدد لنفسك وقتا لتناول الخضروات حينما تتناول طعامك خارج المنزل .

فى الأسبوع الثانى طلبت منك أن تتناول المزيد من منتجات الحبوب وأيضاً فول الصويا . ولا ينبغى أن تكون النصيحة الأولى صعبة إلا إذا كنت مدمنًا حقيقيًا للدقيق الأبيض . حتى مع ذلك ، يمكنك أن تضيف أطباق الحبوب إلى نظامك الغذائى . وبالنسبة لطعام الصويا ؛ أتمنى أن تجد ابتداءً من الأسبوع الثالث بعضًا منه حتى ترغب فى أن تستمر فى أكله ، أو أن تكون قد تعلمت كيف تحب وصفتى التوفو والتيمبا اللتين أعطيتك إياهما . تسمح أطعمة الصويا بتقليل تناولك للحوم ، وستظل تستمتع بطعم ونكهة وقوام اللحوم الحيوانية . وبما أن هذا الأمر سيستمر لفترة طويلة ، فإن ما يمكننى أن أفعله هو أن أشجعك على أن تستمر فى التجربة حتى تجد منتجات الصويا التى تحبها. وحقيقة ، فإن هذه المنتجات متوافرة فى كل مكان الآن ، وإذا كنت ستجعلها جزءًا من نظامك الغذائى فسوف تعطيك دفعة غذائية رائعة على طريق الصحة السليمة على المدى الطويل .

وأيضًا فى الأسبوع الثانى ، طلبت منك أن تجرب الشاى الأخضر ، خصوصًا إذا كنت تستعمل منتجات الكافين الأخرى . لاحظ أننى لا أملى عليك الإقلاع عن القهوة (قد تقرأ فى أماكن أخرى ما كتبته أنا عن تأثيرات هذا المشروب على الصحة) ، بل أردت منك فقط أن تجرب شيئًا جديدًا وتفكر فى أن تضعه كمنشط لك ، أو تستخدمه كبديل لمصادر الكافين الأخرى .

ولست أتخيل أن تكون لديك مشكلة فى الاحتفاظ بالثوم كعنصر رئيس فى حياتك حتى لو لم يتوفر لتبدأ به . إن فوائده الصحية متعددة وموثقة ، ونكهته

شهية جدًا فى العديد من الأطعمة ، لدرجة أننى لا أصدق أن هذا الاقتراح فى الأسبوع الرابع قد يشكل أى صعوبة ، باستثناء أولئك الذين يجب عليهم أن يتغلبوا على المخاوف غير المنطقية ، بخصوص الإساءة إلى الآخرين الذين يشمون رائحة الثوم . بل ينبغى أن يكون تناول الثوم سهلاً كتناول الخل ، كما تم تقديمه فى الأسبوع الخامس .

إن إضافة الخضروات المطبوخة لنظامك الغذائى ـ كما طلبت منك فى الأسبوع السادس ـ قد يكون أصعب لأن الخضروات قد تكون صنفًا جديدًا بالنسبة لك ، ولأنها تحتاج إلى بعض الجهد لطبخها . أتمنى أن تعتمد على الوصفات الغذائية الواردة هنا لأننى طورتها لأريك تنوع استخدامات الخضروات وسهولة تحضيرها نسبيًا . يمكننى أن أجعل من الكرنب طبقًا رئيسًا شهيًا فى خمس عشرة دقيقة ، ولدىّ ثقة بأنك أيضًا قادر على ذلك . إن الخضروات ليست باهظة الثمن ، كما أنها غنية بالعناصر الغذائية . وبمجرد أن تعرفها وترى إمكانيات استخدامها ، فأعتقد أن الأمر سيكون أسهل لتناولها فى أغلب الأوقات .

كان هذا هو الملخص الإجمالى للتغيرات الغذائية التى طلب منك البرنامج إدخالها ـ وهى ليست ثقيلة ، كما أعتقد ، لدرجة أنك لا تستطيع الاستمرار بها فى الأسبوع التاسع وما بعده .

المكملات الغذائية

كل ما عليك هنا هو أن تتذكر تناول وصفات طبية مضادة للأكسدة كل يوم بجانب فيتامين د . وهذا يعنى اتباع روتين يومى لتناول الفيتامينات الأربع ، والسيلينيوم وتميم الإنزيم CoQ10 والتأكد من أنك لم تفتقر لأى منهم . (انظر الملحق للتعرف على الأنواع الموصى بها) . يمكنك أن تتناولها ، بل وينبغى عليك ذلك لبقية حياتك . إن فوائدها ـ فيما يتعلق بتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض ـ كبيرة جدًا ، ولا يمكن تفويتها .

التمارين الرياضية

التحدى الماثل أمامك هنا هو الوقت . هل يمكنك توفير خمسة وأربعين دقيقة للمشى معظم أيام الأسبوع ؟ قد تكون محظوظًا بما فيه الكفاية لتستطيع أن

تذهب إلى عملك سيراً على الأقدام ، أو جزءاً من هذا الطريق . ربما تضطر إلى قضاء وقت فى نادى لياقة لتمارس المشى والجرى على السير الدوّار . (أنا لا أحبذ هذه الطريقة مثلما أفضل المشى الفعلى ، ولكنها طريقة تفيد البعض بشكل جيد) . وربما يكون بمقدورك أن تمارس المشى فى مجمع تجارى أثناء شراء المتطلبات . والمغزى هنا هو أن توظف جسدك بشكل جيد وغير مؤذ . وإذا كان لديك ، بالفعل ، نظام معين فى التمارين وتشعر معه بالرضى ، فالتزم به وحاول أيضا أن تمارس المشى . وتذكر أن المشى يوفر لك فوائد صحية قد لا توفرها لك باقى التمارين الرياضية ، وأيضا سيبقى المشى مفيدًا لك جدًا عندما يتقدم بك العمر . مارس المشى كلما تسنى لك ذلك ، طالما أنك تجد أنه مريح ومتناغم مع أسلوبٍ حياتك .

والتنزه ترويحا عن النفس أسهل بالنسبة لك ، لأنه تمرين يستهلك وقتاً قليلاً ويؤثر فيك بشكل طيب . وسواء قررت أن تمارس اليوجا أم بعض التمارين المنهجية أم لا ، فتذكر أن القاعدة العامة هى : فى أى وقت يبقى جسدك فى اتجاه واحد لفترة من الوقت ، عليك أن توجهه للاتجاه المعاكس .

التمارين الذهنية / الروحانية

تعتبر القواعد (الوصفات) الطبية التى سوف أعطيك إياها تحت هذا العنوان هى أكثر العناصر تميزًا فى برنامج الأسابيع الثمانية ، وهى بالتأكيد محورية فى هذا البرنامج . وهناك العديد من الخبراء الذين يشجعون برامج التغذية الصحية بتقديم نصائح عابرة فقط ، بخصوصٍ أهمية الجانب الذهنى والروحى فى تشكيل الصحة المتكاملة ، ولكن قليلاً منهم قادرون على تزويد القارئ بنصيحة عملية حقيقية تؤتى ثمارها . لقد أعطيتك عددًا من التمارين والمهام هنا ، آمل أن تجدها شيقة وتستحق الاهتمام بما يكفى لكى تدمجها فى حياتك بشكل مستمر .

تعتبر تمارين التنفس ذات أهمية خاصة . وحيث إنها تستنفد وقتًا ومجهودًا قليلاً فإنها تؤتى ثمارها بشكل فورى ، فى شكل فوائد غير محدودة على المدى الطويل ؛ لذلك التزم بها من فضلك . إذا كنت تستمتع بملاحظة تنفسك ، فجرّب إطالة الوقت الذى تكرسه لذلك ، طالما أن هذا غير مؤلم ويعتبر طريقة لطيفة لتطوير ممارسة التأمل . ولقد بدأت أعتقد أن التنفس هو المفتاح الرئيسى

للصحة المثلى ، بسبب تأثيراته المباشرة على وظائف الجسم ، خصوصًا الجهاز العصبى ، وبسبب أنه الوصلة النهائية التى تربط الجسم بالعقل والروح . ولا يوجد عنصر فى برنامج الأسابيع الثمانية يتمتع بنفس القدرة على تحسين صحتك ، بهذا القدر الضئيل من استهلاك الوقت والجهد .

إذا كانت اقتراحاتى بالاستمتاع بالزهور والمتنزهات والموسيقى والفنون تسبب لك المتاعب ، فليس فى يدى ما أقدمه لك . فبقدر ما تسمح لهذه النشاطات والأشياء بالتسرب إلى حياتك ستكون إنسانا أسعد وأوفر صحة .

فى هذا الأسبوع طلبت منك أن تجرّب استبعاد الأخبار من حياتك لمدة سبعة أيام كاملة ، بحيث يكون صوماً حقيقيًا عن الأخبار . وتذكر أننى لا أرجو منك أن تبقى غير واع بحالة العالم من حولك . بل أريدك أن تكتشف حقيقة أنك تملك الخيار بخصوص حجم الأخبار التى تسمح لها بالتسرب إلى وعيك ، خصوصًا إذا كانت من تلك العينة التى تسبب الاضطراب لتوازنك العاطفى والروحى . وابتداءً من الأسبوع التاسع يمكنك أن تقرر حجم الأخبار التى ستسمح لها بالدخول إلى حياتك .

وأريدك أيضًا أن تكون واعيًا بمفهوم الاستشفاء بشكل أكبر من الآن فصاعداً . استمر فى ملاحظة خبراتك المتعلقة بالاستشفاء ، واستفسر عن خبرات الآخرين ، واقرأ عن الاستشفاء ، وناقش الأمر مع عائلتك وأصدقائك وزملائك أو حتى مع طبيبك . أعتقد أن الأفكار البسيطة والبديهية بخصوص كون الجسم بإمكانه شفاء ذاته لو مُنح الفرصة ليكون سليماً ، وأن القوة الجبارة للاستشفاء موجودة فى الطبيعة دائمًا ، لكنها غائبة عن البحث الطبى المعاصر والتعليم والممارسة . وكلما استطعنا استرجاع هذه القوة للخطاب العقلى فى مجتمعنا ، أسرع البحث الطبى والتعليم والممارسة بإعادة احتضان هذا المفهوم مرة أخرى . وسوف يفيد هذا التغيير الجميع ، لأنه ـ كما كتبت لسنوات ـ يبدو أن الطريقة التى نتعلم بها فى الواقع تتأثر بالمفاهيم التى نملكها أو لا نملكها فى أذهاننا . فكلما ركزنا على الاستشفاء كحدث يومى ، زاد استشعارنا له .

وأخيرًا ، فقد طلبت منك أن تبذل جهدًا فى نطاق العلاقات الإنسانية : كأن تسعى إلى توفير وقت أكبر لتقضيه مع الناس الذين يرفعون معنوياتك ، وأن تحاول معالجة العلاقات التى أصابها الوهن ، وأن تعطف وتعفو من خلال محاولتك تفهم أفعال الآخرين ، وأن تسامحهم ؛ سواءً داخليًا أم بالتصريح لهم

بذلك . هذه هى التوصيات العامة التى لا تتطلب منك الالتزام بأى نظام غذائى ولا جداول ، بل إنها ترسم لك طريقًا لأهمية تحقيق مستوى أمثل من الصحة ، لأن مستوى تفاعلنا مع أقراننا البشر له تأثير عميق على حالة الجسد والذهن والروح . وبديهى أن ذلك عمل متواصل ينبغى أن يصبح ، ببساطة ، أسلوب حياتك . وهو لا يتطلب أكثر من إدراك أهمية العلاقات الإنسانية والعزيمة كى تحاول أن تحسن علاقاتك .

تمرين اختيارى

إذا كنت قد تابعت التوصيات الاختيارية فى الأسابيع الماضية ، فحاول أن تجرب صوم يوم واحد هذا الأسبوع : فلا تتناول غير الماء والشاى العشبى . ولا تتوقع أن تتمتع بطاقة غير محدودة ، أو حتى بطاقة كافية ، كى تؤدى روتينك المعتاد . لعلك تفعل ذلك فى عطلة نهاية الأسبوع ، حينما تتعامل مع الأمر بسهولة وتبقى نفسك مستمتعًا ومرتاحًا بالرغم من غياب الطعام . حافظ على دفء جسدك - بعض الناس يصابون بالبرد حينما تكون بطونهم خاوية - ولا تصعّب الأمر على نفسك بأن تبقى فى صحبة أشخاص يتناولون طعامهم . انتبه لما تشعر به وكيف أن تناول الطعام يعتبر تجربة مختلفة حينما تنهى صيامك فى اليوم التالى .

إذا كانت هذه التجارب تتفق مع ميولك ، ففكر فى إعادتها فى المستقبل - إذا شعرت أنك مصاب بالبرد ، على سبيل المثال ، أو إذا كنت تود أن تعطى جهازك الهضمى فترة راحة بعد فترة من الإفراط فى تناول الطعام ، أو أردت أن تستمر فى استشعار آثار قيود النظام الغذائى والصيام على وعيك .

ومرة أخرى ، فمن دواعى سرورى أن أهنئك على استكمال هذا البرنامج . أعلم أن البرنامج سيستمر فى التأثير عليك فى الأسابيع والسنوات القادمة .

فى الصفحات التالية أقدم لك عددًا من قصص الاستشفاء من أناس عاشوا برنامج الأسابيع الثمانية . لاحظ أنهم استخدموا الحس السليم ، وكانوا على قدر من المرونة ، وقاموا بتعديل التوصيات حتى تناسب احتياجاتهم الخاصة .

قصة شفاء:
زوجان يتبعان البرنامج

" روى " و " مارى بيث دوسون " من مدينة " توكسون " بولاية " أريزونا " الأمريكية يصفان تجاربهما كما يلى :

" لقد اتبعنا برنامجك فى أغسطس ١٩٩٥ .

الأسبوع الأول : خارج المنزل كنا نستعمل السمن النباتى ، وداخله زيت الزيتون . وكنا دائمًا نتناول البروكلى . لم نتناول السلمون والسردين والرنجة المملحة المدخنة ولم نقترب أبدًا من بذور الكتان . تناولنا فيتامين ج ، وبالفعل كنا نسير لمسافة ميلين يوميًا (خمس عشرة دقيقة للميل) . (شفى روى منذ عامين بعد عملية استئصال البروستاتا ـ ونمى تفكيرًا إيجابيًا خلال تلك الفترة) . نحن نحتاج للمزيد من الجهد بخصوص تمارين التنفس . قططنا تأكل الزهور النضرة ؛ سنضطر للنظر إلى الزهور من مسافة بعيدة .

الأسبوع الثانى : شربت مياهاً معلبة ؛ واستمر روى فى الشرب من ماء الصنبور . اشتريت شطائر الصويا وشايًا أخضر (لذيذ !) . أكلنا كثيرًا من الجزر ولم نتناول الكاروتين . يمنحنا منزلنا فى الريف إحساسًا مفعمًا بالجمال ـ فلا حاجة للمتنزهات . أما الصوم عن الأخبار فهو أمر سهل (لكننا نشاهد النشرة الجوية) .

الأسبوع الثالث : لا توجد منتجات عضوية فى الجوار ، لكننا نشترى منتجات طازجة من أسواق المزارع المحلية . أبعدنا المذياع عن السرير . تناولت فيتامين هـ ؛ ولكن روى لم يستطع ـ فهو يتناول الكومادين (عقار يعالج تخثر الدم) .

الأسبوع الرابع : مكان النوم مريح . نحتاج لتناول المزيد من الثوم . قللنا تناول اللحوم إلى مرة واحدة فى الأسبوع أو الإمساك تماما عنها لأسبوع . نحتاج إلى أن

نتذكر ممارسة تمرينات التنفس . مازلنا نحافظ على المشى على فترتين لمدة خمسة عشر دقيقة يوميًا .

الأسبوع الخامس : حمام البخار والساونا غير متاح . اشترينا الزنجبيل المتبلر . نستمع إلى موسيقى عذبة تقريباً كل يوم .

الأسبوع السادس : المقوى الذى نستخدمه منتج تجارى عبارة عن خليط من الأعشاب بالعسل ودبس السكر ولقاح النحل والفيتامينات والمعادن . نتناوله يوميًا .

الأسبوع السابع : العمل الخدمى تضمن التطوع فى متنزه " سابينو كانيون " ، وقيادة النزهات الطويلة في الأماكن الطبيعية وتشجيع الناس على التنزه فى الهواء الطلق والاستمتاع بالطبيعة . إننا نمارس العمل التطوعى كلما أمكن . لا يزال المشى اليومى يمتد لثلاثين دقيقة نقطع فيها ميلين .

الأسبوع الثامن : سنحافظ على ما ذكرناه آنفا .

النتائج : من التأثيرات الثابتة تنمية توجه إيجابى ، وأنماط تفكير أكثر هدوءًا واسترخاءً . الأعراض الجسدية تقلصت أو اختفت تمامًا . على سبيل المثال ، مرفق روى الذى كان يعالج بالكورتيزون دون نتيجة تذكر ، شفى تمامًا الآن . وأيضا داء الصدفية فى راحة اليد ـ حدث تحسن مئة بالمائة تقريبًا . انخفض معدل الكولسترول لدى من ٢٠٥ إلى ١٨٣ مع زيادة فى البروتين الشحمى ، وانخفاض ضغط الدم .

أما أكثر التأثيرات عمقا فتكمن فى المقاومة العامة . كلانا يعمل فى قطاع المنتجعات لعشر سنوات ، ولدينا اتصالات واسعة بالسياح والجراثيم أيضًا . وقد اعتدنا على مفاجأة الأمراض لنا ، وهو ما يتطلب المضادات الحيوية . ومنذ أن شرعنا فى هذا البرنامج لم تصبنا أى أمراض ، ولو ليوم واحد .

أنهينا لتونا بناء منزل ولم يمسسنا سوء ، سواء من الناحية الجسدية أم النفسية . والآن نبنى مكانًا جميلاً لحجرة البخار ، وسنستمر فى دمج ما تعلمناه من البرنامج فى أسلوب حياتنا . أشكرك ! " .

قصة شفاء:
العقل يتجاوز ألم الظهر

من " إدى كروفورد " ، من مدينة " كامب فيرد " بولاية " أريزونا " :

في الصيف الماضى (١٩٩٥) ، بينما كنا نسافر من " أريزونا " إلى " أديروندكس " بـ " نيويورك " قرأت عن برنامج الأسابيع الثمانية ، وشرعت فيها بعد أن وصلت إلى نيويورك . أعجبتنى فكرة شراء الزهور أسبوعيًا ، وكانت لى أوقات رائعة كلما ذهبت إلى محل بيع الزهور . في " أريزونا " أعيش في البرية وأستمتع بالزهور ، ولكننى لا أستطيع الذهاب فعليًا إلى محل بيع زهور ، كان هذا مصدرًا حقيقيًا للسعادة . وقد استمتعت أيضًا بتمارين التنفس ومازلت أحافظ عليها . أتناول بذور الكتان بشكل منتظم وأضيفها إلى الزبادى في وجبة الغداء . تناولت فيتامين ج بالفعل ، وأضفت فيتامين هـ والسيلينيوم والكاروتين والكالسيوم والمغنسيوم ، ومارست المشى يوميًا . (كنت أعانى من ألم مزمن فى الظهر ولم يكن بوسعى ما هو أكثر من ذلك . ومما يدعو للسرور أنى قرأت الكتاب الذى أوصيت به {Healing Back Pain: The Mind-Body Connection by John Sarno, M.D. – New York: Warner 1991}) ، وفهمت طبيعة المشكلة ، وبدأت ممارسة التنس والعدو والإبحار والسباحة والتزحلق على الماء والسباحة بالزوارق ، وعدت إلى " أريزونا " للتجديف فى الوادى الكبير .

وقد اعتمدت على لبن الصويا مع الحبوب فى الإفطار . وحافظت على الصوم عن الأخبار ، وكنت بشكل متقطع أقرأ جريدة أو أستمع إلى الراديو ، ولكن الأمر كان رائع حقًا أن أؤكد على هذا السلوك .

إننى أشرب شاى الزنجبيل وأتناول الثوم بانتظام . لقد بنينا حجرة بخار فى المزرعة . أحاول أن آكل المزيد من البروكلى والسمك .

أعتقد أنه صار باستطاعتى نسيان الجروح بشكل أسرع وصار بإمكانه التسامح كذلك . لقد كانت هناك ضغائن فى العائلة ولكنها الآن اختفت .

ولقد مارست أيضًا التأمل فى ذلك الصيف وقد تعلمته من أحد الكتب . مازلت أمارس التأمل والمشى واليوجا يوميًا إلا حينما أسافر أو أمارس العدو فى رحلاتى للوادى الكبير " .

قصة شفاء:
تقرير من ميتشيجن

يصف هذا التقرير تجربة " جوليا سيرمرشايم " مع هذا البرنامج . وهى تعيش فى " باتل كريك " بولاية " ميتشيجن " :

" لقد نفذت ما يقرب من تسعين بالمائة من أفكارك على مدى الثلاث سنوات والنصف الفائتة ، لا لمجرد ثمان أسابيع فقط .

فقد قمت بتنظيف حجرة تخزين الطعام واستخدمت زيت الزيتون بشكل أساسى والقليل من الزبد . وتناولت البروكلى بشكل أسبوعى وأيضًا السلمون وزيت بذرة الكتان . إننى أتناول فيتامين ج بعد كل وجبة . أما المشى فهو مشكلتى : فأنا أشعر بالإرهاق إذا سرت أكثر من عشرين دقيقة فى الأسبوع .

إننى أشرب الماء المقطر وأستخدمه فى عمل الشاى العشبى . وقد أنهيت لتوى دورة طبخ الأطعمة النباتية وأتناول المزيد من الفاصوليا والحبوب والفواكه وخضروات البحر . إننى أشرب الشاى الأخضر . كما أتناول الكاروتين المخلوط بمكملات غذائية متعددة الفيتامينات .

وأشترى الفاصوليا والحبوب العضوية بشكل أساسى . لست أملك بطانية كهربائية ولا جهاز تلفزيون ولا فيديو ولا كمبيوتر ، كما توقفت عن استخدام الميكروويف . بالنسبة للإفطار ، أتناول الفواكه فقط . وأتناول لحوماً أقل ، والكثير من الفاصوليا والحبوب وفيتامين هـ والسلينيوم . وأحب أن أقرأ كتبًا حول طب الجسد والعقل ، والوخز بالإبر ، والضغط الإبرى ، وعن المبدعين . وأقوم بصناعة قطع قماش تعلق على الحائط .

غرفة نومى هادئة ولا أقوم بتدفئتها فى الشتاء . الهواء المنعش رائع فيها أكثر من بقية المنزل . إننى أتناول كثيرًا من الثوم (من ثلاث إلى أربع فصوص ليومين أو ثلاثة أيام فى الأسبوع) . وأعمل بدوام جزئى .

لم أتردد على حمامات البخار لكنى أخطط لذلك . وأتطلع لتجربة شاى الزنجبيل وممارسة المشى أكثر .

لقد اعتدت على تناول حليب النبات الشوكى . أخبرنى طبيبى المعالج بالوخز الإبرى ألا أتناول الجنسنج ـ لأنه يسخن جسمى جدًا . ولقد جربت العديد من المكملات الغذائية الأخرى ولاحظت تمتعى بمستوى جديد من الطاقة والقدرة على التحمل . وقد ذهبت لحضور معرض " ديجاس " ، وهو رائع حقًا .

لقد صرت أتطوع للعمل فى عدة منظمات مختلفة . ومن خلال المؤتمرات والدورات ، تعلمت كيف أحفظ الماضى فى مكانه وكيف أعيش الحاضر ، وأحيى العلاقات الإنسانية التى انفصمت عراها . كما أننى أتردد على دار العبادة بشكل منتظم وأستمتع بوجود المصلين هناك . بإمكانى أن أعبر عن عفوى عن الناس الذين آذونى ، وأستمتع بالزهور فى حديقتى ؛ خصوصًا تلك التى أهداها أبى لأمى منذ أكثر من ثلاثين سنة . لقد توفى والداى ، ومازلت أستمتع برؤية الزهور الجميلة التى تنمو كل عام فى حديقتى .

قصة شفاء:
تجربة مثيرة لمحامية

المحامية التي كتبت هذه الأحداث طلبت منى ألا أذكر اسمها ، لذلك سوف أشير إليها بالاختصار ك . ج . :

" لدى نسخ من كتبك ، ولكنى آمنت بأننى مشغولة جدًا ومتعبة لأقصى حد بسبب العمل ورعاية أطفالى الأربعة (الأصغر عمره سبع سنوات والأكبر اثنا عشر عامًا) لدرجة أنه ليس لدىَّ وقت للقراءة ـ استمر الوضع كذلك إلى أن أصابتنى آثار جانبية لبعض الأدوية الموصوفة فى فترة عشرة أشهر . كانت الانتكاسة الصحية الأولى بسبب جرعة عالية جدًا من " الإرجوماتين " ، وهى عبارة عن حقن لعلاج الصداع النصفى . وبمضى الوقت ، اعتقد طبيبى المعالج بأننى أعانى من مشكلة صحية كبيرة ؛ إذ لم يكن هناك تسجيل للنبض فى الجزء الأسفل من ذراعى ورجلىّ . كنت أعانى من ألم يستعصى على الوصف ، لدرجة أن " المورفين " لم يكن له تأثير . وقضيت ثلاثة أيام من سبتمبر عام ١٩٩٤ فى وحدة عناية مركزة تحت رعاية المتخصصين فى السموم . أما المرة الثانية فقد كانت بسبب شدة الحساسية لعقاقير السلفا فى يوليو ١٩٩٥ . لم أستطع تحمل فكرة الخضوع للإشراف الطبى فى مستشفى مرة أخرى ، ولهذا مكثت بالمنزل أرى جلدى وهو " يغلى " . جلست فى حوض من الماء المثلج وتناولت كميات من عقار جديد لعلاج الربو حتى يساعدنى على التنفس . أعلم بأننى محظوظة لكونى على قيد الحياة .

استشرت طبيبًا متخصصًا فى الأعصاب على خلفية نصيحة من أخصائى السموم ، وقد وصل إلى نتيجة مفادها أنه يتوجب على أن أتعامل مع الصداع بلا عقاقير ، وأرسلنى إلى طبيب شمولى رائع . قام هذا الطبيب بتحديد عدد من الأشياء التى ينبغى على أن أصلحها قبل أن أبدأ بالشعور بأننى على ما يرام من جديد .

كنت مهتمة جدًا بالحصول على إستراتيجية يمكننى استخدامها فورًا لأتعامل مع الصداع النصفي . وهكذا ، فقد أخبرنى أنه على أن أمارس تمارين التنفس الموجودة فى كتبك . كانت هذه هى الطريقة التى عرفت من خلالها بأمر برنامج الأسابيع الثمانية .

فى الأسبوع الأول بدأت فى استخدام زيت الزيتون الممتاز البكر . لم أنظف حجرة تخزين الطعام لأننى لست ماهرة فى الطبخ بما يكفى لأفهم البدائل ، لكننى اشتريت كتاب طبخ صحى . أكلت البروكلى ، وتناولت فيتامين ج وبدأت فى ممارسة المشى ، وقمت بكل التمارين الذهنية والروحانية باستثناء جلب الزهور للمنزل (بسبب الحساسية) . وبدلاً من ذلك ، حاولت أن أفعل شيئاً مماثلاً بالتفكر فى جمال الطبيعة .

فى الأسبوع الثانى اشتريت طعامًا عضويًا من الأسواق المحلية واستعملت المياه المعبأة فى زجاجات ، وأكلت السمك وشربت الشاى الأخضر (طعمه غريب ، لكننى لا أشرب القهوة أو الشاى على أية حال) ، كما أضفت مكملات الكاروتين . وزدت أيضًا من معدل المشى . كان لدى مشكلة بخصوص تذكر تمارين التنفس بشكل منتظم . واستمتعت بوجود عذر أو تبرير لتقليص مساحة التعرض لنشرات الأخبار .

فى الأسبوع الثالث ركزت على الفواكه والخضروات والسمك ، ولكن اكتشفت أننى لم أتعود على منتجات الصويا بسبب الحساسية. ليس لدى بطانية كهربية ولا أستخدم الكمبيوتر . أما الراديو فلم يغادر مكانه على الكومودينو بجوار زوجى ، ويبدو أنه سيبقى هناك للأبد . بدأت قراءة الكتب التحفيزية التى رشحها لى طبيبي. واتصلت بصديقة قديمة من أيام كلية الحقوق لم أقابلها منذ سنوات، تناولنا الغداء سويًا . كما أرسلت زهورًا لصديق .

فى الأسبوع الرابع انتبهت للمنطقة التى أنام فيها وأحضرت مرشحات لتنقية الهواء فى حجرات الأطفال . جربت الثوم ، لكنى فى الحقيقة لم ألتزم بتناوله . كما قللت أيضا من الكمية التى أتناولها من البروتين الحيوانى ، واستمتعت بفترات الصوم عن نشرات الأخبار ، وقرأت مقالات عن الاستشفاء . وعلى الرغم أننى لم أتمكن من تذكر القيام بتمارين التنفس بشكل منتظم، فقد تعلمت فى نهاية الأمر أن أجرب التنفس الاسترخائى حينما أشعر ببداية الصداع .

فى الأسبوع الخامس اخترعت حمام بخار خاص جدًا ـ فكنت أجلس فى جراج ساخن وأقوم بتشغيل المجفف وألتحف عددًا من المناشف ـ وهذا يقوم مقام حمام البخار . جربت الزنجبيل المتبلر وأعجبنى . وقمت بزيادة معدل المشى أكثر ـ وقد أصبح أكثر سهولة منذ أن بدأت التنزه والحصول على علاجات للاعتلال العَظمِى . لم أمارس الصوم عن نشرات الأخبار لأكثر من يومين متواصلين ؛ إذ أن عملى

يتطلب قدرًا معينًا من الوعي بالأحداث المحلية والعالمية . ومع ذلك ، فقد كنت أتجنب المقالات بخصوص إيذاء الأطفال والحيوانات ولم أتابع أبدًا شبكات الأخبار . اشتريت شريطًا للموسيقى التأملية أصطحبه معي في كل مكان . وأستخدمه في مواقف الضغوط والتوتر : الاختناقات المرورية ، وعيادة طبيب الأسنان ، والرحلات الطويلة بالسيارة .

في الأسبوع السادس قررت أن أستخدم نبات القتاد كمقوى عام ، ومازالت أستخدمه . تخليت عن حمام البخار ، ولكنني أحافظ على كل ما سواه .

في الأسبوع السابع والثامن حافظت على معدل المشي ، والتعرض للمواد الفنية والموسيقية والارتماء في حضن الطبيعة ، وتناول المكملات الغذائية والأعشاب والسمك والفاكهة والخضروات ، وعادة القراءة . وقمت بتجربة بعض الفيتامينات والأعشاب الموصوفة في كتبك لعلاج بعض الآلام .

ومنذ ذلك الحين وأنا مستمرة في ممارسة العديد من الأشياء التي تعلمتها في برنامج الأسابيع الثمانية . وصرت أدرس اليوجا أيضًا ، وما زلت أتعلم المزيد من الوصفات الصحية . وسوف أتخلى من مهنة المحاماة ، لأن عائدها لا يوازى المشقة الناجمة عنها . (وحقاً فإنني أتعجب حينما أتذكر أنك قلت في كتبك إن مثل هذه التغييرات قد تكون ضرورية) .

حتى الآن يمكنني أن أقول لنفسي إنني أبدو بحال أفضل وأشعر بذلك ، وإنني أتمتع بسعادة أكبر مما كنت عليه أيام الدراسة ، وبمجهود قليل مضاف يمكنني أن أتحسن بدرجة أكبر أيضًا . لدى طاقة أكبر ، ولدى اهتمام بتعلم شتى الأشياء الجديدة . أشعر بتحسن كبير الآن نتيجة لمعالجة الاعتلال العظمي وتلقي الوخز بالإبر والتدليك والقيام بالتنزه لدرجة تجعلني أرقص من جديد ، فهو أحد أسباب بهجتي . أمارس عادة القراءة بشكل أساسي من أجل المتعة (لم أفعل ذلك كثيرًا منذ أيام الدراسة) . وطرأت تطورات جيدة جدًا على حياتي الزوجية ـ يقول زوجي (٢٢ سنة) إنني أبدو لطيفة جدًا حينما أشعر بتحسن . أصاب بنوبات صداع نصفي أقل بكثير، وأتناول عقاقير طبية أقل بكثير . وأخطط لتعلم تمارين التنفس بانتظام ، وليس لدى أى شك في أنني سوف أكتشف ثمار ذلك كجزء من حياتي .

١٣

الأسبوع التاسع وما بعده

الإجراءات

- التزم بالبرنامج

النظام الغذائى

- يتضمن :

البروكلى
السمك أو بذر الكتان
الفاكهة والخضروات العضوية منها ، إن أمكن .
أطعمة الصويا
الحبوب
الخضروات المطبوخة
الثوم والجنزبيل

- واستمتع بطعامك .

المكملات الغذائية

- استمر فى تناول مضادات الأكسدة

التمارين الرياضية

- المشى
- تمارين شد الجسم
- التنفس
- الارتماء فى أحضان الزهور والطبيعة والموسيقى والفنون .
- انتقاء الأخبار التى تتعرض لها بعناية
- فكر فى الاستشفاء
- جرب الصفح والتسامح .

فى الصفحات التالية أقدم المزيد من الأمثلة الحية لأناس اتبعوا البرنامج وحققوا تغييرات حقيقية فى حياتهم . ويمكن أن تصيب هذه التغييرات حياتك بالمثل .

قصة شفاء:
عناصر مختارة من البرنامج

أخبرتنى " إلينور إنجيل هارت " - وهى طبيبة معتمدة للعلاج بالتدليك من مدينة " ينجستاون " بولاية " أوهايو" - أنها استخدمت أجزاء من البرنامج :

" إننى استخدم زيت الزيتون أو الكانولا ، والبروكلى الطازج أو الكرنب أو خضروات أخرى كل يوم ، وأضع بذور الكتان على الحبوب التى أتناولها ، كما أتناول الخبز المضاف إليه بذرة الكتان وبذرة عباد الشمس. أتناول فيتامين ج مع الوجبة كما أتناول مضادات الأكسدة الأخرى ، وأتناول الحبوب والخضروات ، وأشرب الماء المرشح ، وأتبع حمية غذائية نباتية .

يعتبر المشى يوميًا مهم جدًا للصحة النفسية والروحية ، كما أننى أقوم بتمارين اليوجا وأقود دراجتى ، وأحافظ على كتابة يومياتى حتى أتخلص من النماذج الفكرية السلبية ، وأقضى وقتًا فى المتنزهات حيث أقرأ وأمشى وأقوم بتمارين التنفس ، وأيضا أقوم بعمل جلسات تأمل بالصوت والضوء .

إننى أنصح زبائنى ، والطلبة ، بكل هذا بالإضافة إلى قائمة من الكتب الروحية " .

قصة شفاء:
قصة صاحبة صالون حلاقة رجالى

ليست " مارجو ميردوك " ـ من مدينة " ماكون " بولاية " جورجيا " ـ السيدة الوحيدة التى تقوم بحلاقة شعر الرجال ولكنها أيضا مسافرة محبة للمغامرات ومستشارة صحية لزبائنها . وتقول إنه عندما يجلس على الكرسى شخص وفى يدك الموسى فإنك تحصل على كامل انتباه ذلك الشخص . كتبت " مارجو " تقول :

" قد أصلح لأكون فتاة الغلاف لكتابك ؛ لأننى اتبعت نصيحتك لسنوات طوال ـ ستة عشر عامًا بالتحديد . لقد وفرت على أعشاب " كومفرى " و " جولدن سيل " الكثير ، فقد جربت أن أشرّح رأس إصبعى الصغير باستخدام الموسى . قمت بتنظيفه بالبروكسيد المهدرج ، ووضعت عشب جولدن سيل عليه . فى اليوم التالى نظفت إصبعى مرة أخرى بالبروكسيد وقمت بتغطيته بالكومفرى : فاختفت العدوى والندبة تمامًا .

فى العام الماضى ، كنت فى " نيبال " وغرست قطعة من سلة الخيزران فى يدى . ولأننى استعملت المياه المعلبة و " جولدن سيل " و " كومفرى " : فلم تحدث لى أى عدوى ولم تظهر فى جلدى أى ندبة على الإطلاق . وأستخدم نبات القرّاص لفرط الحساسية ، وزيت نبات الدب لأذن ابنتى الكبرى . لقد جربت كل علاجاتك الطبيعية ، وقد نجحت كلها .

وبالنسبة للبرنامج : فإننى أستعمل زيت الزيتون والكانولا . لدى حساسية تجاه السمك لذلك لم أتناوله ، وبدلاً منه استخدمت الحبوب مع بذر الكتان . وأتناول وصفة مضادة للأكسدة ، وأتابع تمارين التنفس بانتظام وأعلمها لزبائنى .

وأستخدم المياه المقطرة فقط في المنزل والعمل . لا أحب الشاى الأخضر لكنى أتناوله أحيانًا . أشترى الأطعمة العضوية فقط حينما أطبخ .

أعجبتنى فكرة الصوم عن الأخبار . (كنت مدمنة لأخبار التلفزيون) .

أبعدت كل الأجهزة الكهربية بعيدًا عن سريرى ، وأحضرت مرشح هواء لغرفة النوم . وكان لذلك تأثير كبير (فأنا من هواة تربية القطط) .

قمت برحلة لوالدتى ، وقد أصبحت جدة للمرة الثانية وشرعت في افتتاح هذا المحل . حضرت حلقات دراسية بخصوص التدليك في وضع الجلوس وذهبت إلى " مركز تدريب روحاني " .

صار مستوى طاقتى جيدًا وتوجهى العام رائع أيضًا . فقد جعلنى هذا البرنامج الناجح أتمتع بوافر الصحة " .

قصة شفاء:
مريض يعانى من التصلب المتعدد

ارسل إلى " جويس دوولى - " من " ريدج كريست " بولاية " كاليفورنيا " - التقرير التالى :

" لقد غير برنامج الأسابيع الثمانية حياتى تماماً . وقد اتبعت خطواته بقدر آمن دون تعريض صحتى للخطر. لقد كنت أعانى من التصلب المتعدد من ذلك النوع الذى يرتد ويتحول .

فبدأت على وجه السرعة فى استخدام زيت الزيتون الممتاز ، وقد كنت بالفعل قد قررت أن أكون نباتيًا ، فساعدنى البرنامج على ذلك بشكل كبير . أنا مثلك ؛ أحب البروكلى وأتناوله عدة مرات فى الأسبوع ، كما أتناول أحيانًا الأسماك الغنية بأحماض دهنية من أوميجا٣ ، لكنى أتناول التوفو يوميًا تقريباً . وأتناول أيضا عدة مكملات غذائية - فيتامين ج ، وفيتامينات متعددة ، وحمض الفوليك ، والبوتاسيوم ، والمغنسيوم ، والكالسيوم بشكل يومى . ولقد جربت الوحدة الدولية من فيتامين هـ ثم أربعمائة ثم ثمانمائة ، لكنى اكتشفت أن هذه الكمية سببت لى ارتفاعًا فى ضغط الدم ، لذلك توقفت عن تناوله .

أصبح الثوم طعامًا مفضلاً لدى ، مثله مثل الزنجبيل . أما الفواكه والخضروات فهى أساسية فى طعامى . وأتجنب الأخيار كلما أمكن هذه الأيام . إننى أمارس تمارين التنفس ، ولقد طورت شكلاً خاصًا بى للتخيل والتصور الذهنى .

استعملت ، عند الضرورة ، " حشيشة الملاك " وشجيرات " تشيست " والقنفدية . لم أختر الصيام من أى نوع ، إذ أننى نحيف جدًا ، وشهيتى متقلبة بطبعها . ولأنه يفترض أن أتجنب الحرارة ، فليس لدىّ رغبة فى استخدام حجرات البخار أو الساونا .

وأخيرا فأنا أمارس المشى . وانتقلت من مرحلة المشى لمدة عشرين دقيقة لخمسة أيام أسبوعيًا إلى مرحلة خمسة وأربعين دقيقة أو أكثر خمسة أيام أسبوعيًا على الأقل أو كل يوم ، بسرعة عدو رشيقة . وبما أنه يتوجب على ألا يكون جسدى عالى الحرارة فيجب أن أكون حذرًا . فى الأيام الحارة يمكننى أن أمشى على السير الدوَّار مع وجود مكيف الهواء ، وكوب من الماء المثلج ومروحة موجهة ناحيتى ، وهو ما يسمح لى بأن أستمر فى تمرينى المفضل . فى الأيام شديدة الحرارة ، أتناول أحيانًا حبة أو اثنتين من الأسبرين المخفف لتبريد جسمى قبل المشى " .

قصة شفاء:
الاعتلال العصبى الطرفى

وهذه قصة " آرلين بيرويل " من ولاية " تكساس " :

" فى نوفمبر لعام ١٩٩٥ تعرضت لفحص طبى أثبت أنى أعانى من اعتلال عصبى طرفى . كان بإمكانى المشى باستخدام العكاز فقط ، وكنت بائسًا . وقد أشارت الطبيبة بعلاج مكثف بالعقاقير لكبت جهازى المناعى . وكانت فكرة مرعبة لى لدرجة أننى تركت هذه الطبيبة ، ولم أفعل أى شىء مما قالته إلى أن أعطانى ابنى كتابك . وبعد متابعة برنامج الأسابيع الثمانية تابعت النظام الغذائى والفيتامينات والتمارين الروتينية . مع انتصاف شهر أبريل كنت أسير بدون عكاز ، وأمكننى أن أذهب إلى سوق الأثاث فى كارولينا الشمالية ، وواصلت الاهتمام بعملى .

لقد نشأت على نظام غذائى ترتفع فيه البروتينات وتنخفض فيه الكربوهيدرات المركبة ، ويخلو من المكملات الغذائية . لكن أسلوب حياتى الجديد غير ذلك لدرجة أن عائلتى قد صارت مذهولة . وقد قمت بتخفيض كل العقاقير الطبية للنصف ، ويمكن أن أستغنى عنها تمامًا فى النهاية . وإذا بدأت الأعراض فى الرجوع مرة أخرى فإننى أرجع إلى البرنامج لأقوم بتكييف الروتين اليومى ، وأستغل العلاجات الطبيعية التى نصحت بها. أنا فى غاية الامتنان لك ! " .

الجزء الثالث

الخطط الخاصة

١٤

لمن هم فوق الخمسين

بتجاوز الخمسين سنة تكون قدم المرء راسخة فى منتصف العمر ، لم يعد شابًا ، وقد تهدده أمراض الأوعية وأمراض أخرى . تمر النساء بتجربة توقف الحيض ، وقد يواجهن " متلازمة العش الخالى " ، فى ظل نمو الأطفال وتركهم للمنزل . قد نرى آباء يموتون أو يعانون من أمراض متطورة ومزمنة لا يملك الطب التقليدى سوى القليل لعلاجها ، وقد نبدأ بالفعل فى التفكير بجدية حول مصيرنا حينما تضعف الصحة العامة . ومع ذلك فإن هذه السنوات يجب أن تكون سنوات النضج . صحيح أن أجسامنا فى منتصف العمر قد تكون أقل مرونة وأكثر ميلاً لإحداث قلق لنا ، ولكن إذا كرسنا أنفسنا لحماية إمكاناتنا الصحية الطبيعية ، فسوف يمكن لأجسادنا أيضا أن تكون سليمة جدًا .

إذا لم تكن قد تابعت خطوات برنامج الأسابيع الثمانية فى وقت مبكر من حياتك ، فها هو الوقت قد حان لكى تبدأ .

الإجراءات

- ربما تكون هذه فرصة جيدة لإجراء فحص طبى إذا لم تكن قد قمت بذلك مؤخرًا . ينبغى للفحص أن يتضمن التاريخ الكامل والفحص الجسمانى ، مع اهتمام خاص بأى شكاوى جديدة أو أعراض حديثة . يجب أن يتضمن فحص الدم عدد كرات الدم والكيمياء العامة للدم (SMAC-20) ، وصورة جانبية لشحم المصل حيث تُظهر لا الكولسترول الكامل فقط بل وتحولها إلى

البروتين الشحمي مرتفع الكثافة (HDL) ، والبروتين الشحمي منخفض الكثافة (LDL) والأجزاء الأخرى ، بالإضافة إلى ثلاثي جليسيريد المصل . ويجب أن يتضمن الفحص أيضا تحليل البول وتحليل البراز للكشف عن أي نزيف، ورسم كهربائي للقلب . وأنصح باختبارات الهوموسيستين و البروتين المتفاعلC عالي الحساسية (hsCRP) . إذا كان هناك أي سبب للشك في وجود أي مرض في القلب، أو وجود ضغط قلبي يجب إجراء هذا الفحص . ويجب على الرجال أن يناقشوا مع الطبيب الأشعة الخاصة بسرطان البروستاتا . وينبغي على أولئك الذين يواجهون خطر الإصابة بسرطان البروستاتا (من لهم تاريخ عائلي أو الأمريكيين ذوي الأصول الأفريقية) أن يجروا اختبارا للدم لمولدات المضادات في الدم الخاصة بالبروستاتا ، وهو نوع من مولدات المضادات يكون ارتفاعه مؤشرًا على وجود بداية لسرطان البروستاتا ؛ ومع رجال آخرين فإن هذا الاختبار مشكوك فيه . يجب على النساء أن يجرين أشعة بالصور الشعاعية للثدي ، بالإضافة إلى الأمراض الأخرى المتعلقة بالنساء ، واختبار خلايا الرحم للكشف عن السرطان . فإذا كان للمرأة تاريخ عائلي للإصابة بتخلخل العظم أو كانت عندها خصائص الإصابة بهذا المرض ، فيُنصح أيضا بإجراء فحص لكثافة العظام . يحبذ كثير من الخبراء الطبيين عمل منظار للقولون لكل من الرجال والنساء إذا بلغوا خمسين عاماً كاختبار للكشف عن سرطان القولون مبكرًا ، وهو قابل للعلاج على نحو موثوق به (بالجراحة) فقط حينما يتم اكتشافه أثناء تمركزه .

- يمكن أن تذهب أيضا لعمل اختبار لياقة، بما في ذلك تقييم بنية الجسم ، وقوته ومرونته والقدرة الحيوائية . (يمكن عمل ذلك في أحد العيادات الطبية أو النوادي الصحية أو المنتجعات) . اجمع كل هذه المعلومات في ملف في متناول يدك في حالة رغبتك في الحصول على استشارة من طبيب بسبب أي مشكلات مستقبلية .
- ابذل قصارى جهدك في باقي الإجراءات في البرنامج الأساسي للأسابيع الثمانية . ويعد هذا وقتًا جيدًا في حياتك لتبدأ في تناول أحد المقويات الموصوفة في الأسبوع السادس . تناول تلك المنتجات الطبيعية التي تحتوي

على إمكانية تقوية جهازك الاستشفائى وحمايته من تناقص الكفاءة بتقدم العمر .

النظام الغذائى

لاحظت أن الناس فى ثقافتنا ـ عندما يتقدم بهم العمر ـ يميلون بطبيعتهم إلى اختيار طعام أخف وأكثر صحية ، وغالباً ما يتناولون لحومًا حمراء أقل ؛ فى مقابل تفضيلهم للسمك والدجاج على سبيل المثال . وسواء نتج ذلك من تغير فى الهضم أو بالوعى الزائد بعلاقة النظام الغذائى بالصحة فلست أعلم سببًا . على أية حال ، إذا كنت تريد أن تتبع إرشادات النظام الغذائى بالبرنامج فلتفعل ذلك الآن. يمكننى أن أعدك بأنك سوف تلاحظ تغيرات ملحوظة فى شعورك بالإضافة إلى اكتساب طاقة أكبر وحيوية أعظم .

- انتبه ، بشكل خاص ، لقدر الدهون التى تتناولها . فى منتصف العمر يتباطأ الأيض ولا يزداد الوزن بشكل أسرع فقط إنما أيضًا لا يكون التخلص منه سهلا . إننى عادة لا أنصح بأكثر من ٢٥ ٪ من السعرات الحرارية الناتجة عن الدهون ، وبالطبع أنت تريد أن تحفظ حجم الدهون المشبعة منخفضاً بقدر الإمكان. يعتبر هذا الوقت من حياتك جيدًا لتلقى وراء ظهرك الإفراطات الغذائية التى اعتدت عليها فى شبابك .

المكملات الغذائية

الوصفة الخاصة بمضادات الأكسدة لها أهمية كبيرة فى منتصف العمر ، وهى نوع من التأمين ضد بعض المخاطر فى سن الشيخوخة.

- إذا كنت تأخذ فيتامينات متعددة أو مكملات أخرى فاقرأ الملصقات بعناية ، كى تحدد الكم الذى تعطيه لك من بين الخمس مكونات للوصفة ، وعوِّض أى عجز من خلال تناول كميات إضافية . من الناحية المثالية ، ينبغى أن تكون قادرًا على اكتشاف المنتجات متعددة الفيتامينات ومتعددة المعادن التى تتضمن كل المكونات الخمسة للوصفة بجرعات صحيحة (انظر

الملحق) . من المهم أن تقرأ الملصقات كي تتأكد من أنك تحصل على الكميات المناسبة .

التمارين الرياضية

أتمنى ألا تكون قد انتظرت حتى الآن كي تبدأ في ممارسة التمارين بانتظام ، ولكن إذا كان الحال هكذا فإن المشي الذى هو جزء من البرنامج يعتبر أفضل نشاط لك ، فهو أفضل من الجرى أو من لعب مباريات رياضية . إن جسدك أكثر قابلية للإصابة بعد سن الخمسين ، لذلك من المهم أن تختار نوعاً من التمارين ينطوى على مخاطر إصابة أقل ، تمرينًا يمكنك أن تلتزم به في سنواتك القادمة . إذا انخرطت في نشاطات رياضية أكبر فقد يكون هذا وقتًا طيبًا لك لتقوم بتحويل طاقتك إلى رحلات مشي رائعة يوميًا .

- أما إذا لم تكن معتادًا على التنزه فاتبع هذه التوصية برفق أولاً . قد تجد الأمر صعبًا للتنزه صباحًا ، وأسهل بعد الظهيرة أو المساء . جرب ذلك قبل أن تأوى إلى فراشك . إن زيادة مرونتك تعتبر أحد أفضل الطرق لتكييف جهازك العضلى الهيكلى والتقليل من فرصة حدوث إصابة خطيرة إذا وقعت ، أو إذا أصبت في حادث .

التمارين الذهنية / الروحانية

- عندما تشاهد الآخرين من الآباء ومن غيرهم يعانون الأمراض الخطيرة ، فمن السهل أن تصير متشائمًا بخصوص الصحة والاستشفاء ، إلا أنه يجب عليك أن تقاوم هذا التفكير السلبى عن طريق الاستمرار في التركيز على تجارب الاستشفاء داخلك وداخل عائلتك وأصدقائك .
- إنه لهدف واقعي جدًا أن تعيش خبرة العمر المتقدم بكل ملكاتك سليمة ، وبجسدك طائعاً لك . يمكنك أن ترفع هذه الاحتمالية من خلال متابعة كل خطوات برنامج الأسابيع الثمانية ، خصوصًا تلك التى تهدف إلى الارتقاء بصحتك النفسية والروحية .

- إن منتصف العمر يعتبر ، غالبًا ، وقتًا رائعًا للانخراط فى الحياة ؛ تلك المرحلة التي يكون فيها النجاح المهنى فى أوجه ، والمسئوليات الاجتماعية ضاغطة جداً ، ووقت الفراغ نادرًا . لذلك فإن هذا الوقت هو ، أيضاً ، الوقت الذى تحتاج فيه إلى أن تكون بارعًا فى الاسترخاء وتحييد الضغط وإنعاش النفس . وتستطيع التمارين الذهنية والروحية ـ فى برنامج الأسابيع الثمانية ـ أن تساعدك جدًا فى هذا الوقت ، وأن تجعلك أكثر تأثيراً فيما حولك بالإضافة إلى إسعادك وجعلك تتمتع بصحة أفضل .
- لتكن نموذجاً رائعا للناس الذين تتصل بهم . إن الناس الذين يتجاهلون قواعد الحياة الصحية غالباً ما يبدءون فى دفع الثمن فى منتصف العمر . إن تجسيدك للصحة الجيدة ، فى ربيع حياتك ، سوف يلهم الآخرين أن يكونوا أكثر إحساساً بالمسئولية تجاه صحتهم .

١٥

لمن هم فوق السبعين

يربط غالبية الناس السن المتقدم بالمرض والعجز ، ولكننا جميعاً قد رأينا أفرادا يحتفظون بحيويتهم ونشاطهم ونضارتهم وهم في الثمانين ، والتسعين من عمرهم . ومن البديهى أن وراثة الجينات تلعب دوراً فى تشكيل حياتنا كلما تقدم بنا العمر . وأعتقد أن أسلوب الحياة أيضاً مهم لأن بعض كبار السن الذين يتمتعون بصحة جيدة ، ممن أعرفهم ، طال بهم العمر وهم بصحة أفضل من آباءهم الذين لم يتمكنوا من الوصول إلى المعلومات الواردة فى برنامج الأسابيع الثمانية ، ومارسوا حياتهم بأفكار ثقافية عتيقة . أياً ما كان عمرك ـ حينما تبدأ فى متابعة هذه التوصيات ـ فإن أسلوب الحياة الصحى الذى تخلقه لنفسك سوف يخدمك بشكل جيد بينما يتقدم بك العمر .

ما الذى يتغير فينا حينما يتقدم بنا العمر ؟ هناك بعض السمات تبدو غير مختلفة كثيرًا الآن عما كانت عليه حينما كنت فى سن العشرين . وأفترض أن ذاتى الروحية غير متأثرة بالوقت الذى يمضى ، وإنها لصفة أساسية فى الروح أن يكون هناك استقلال فى المكان والزمان حتى عندما تكون مشغولة بالعالم المادى . إن ما تغير بشكل كبير هو جسدى . معدل الأيض والتوم ورد فعلى للمثيرات ـ وبالطبع مظهرى الخارجى ـ كلها تختلف تمامًا عما كنت عليه فى شبابى . وبالتأكيد فإن التغيرات الخارجية قد انطبعت على البنية الداخلية لجسمى ، وإذا كنت سأركز ، ببساطة ، على الشيب والتجاعيد والتيبس

وغيرها من الأعراض التي يفرضها تقدم العمر على الجسم ، فقد كان من الممكن أن أجعل نفسي محبطًا وقلقًا .

من التحديات الكبيرة في الحياة أن تتصالح مع ذبول الجسد والموت . وللتعامل مع ذلك ينبغي أن تمارس ، دون تحيز ، ملاحظة التغيرات التي يأتي بها الزمن دون أن يكون رد فعلك هو الإنكار أو الكره . من هذا المنظور فإن تقدم العمر بالنسبة لجسدك ما هو إلا تغير - مثير وحيادي وقد يملي تعديلاً على نشاطاتك ولكن بلا أهمية معينة ....

حينما كنت أبلغ من العمر تسعة عشر عامًا فقط ، أوكل إلى رجل دين أكبر مني مهمة التأمل في صورة جثة في مقبرة ، ولكنني وجدت الأمر صعباً ويستعصي على التأمل ، إلا أنني الآن لا أشعر بمثل ذلك الشعور . ثم فكرت أن مثل هذا التأمل ينبغي أن يكون حكرًا على النسّاك الكبار . لكن منذ ذلك الوقت رأيت كثيرًا من الجنود الصغار راقدين يجاور بعضهم بعضا بلا حراك ، بعضهم له من السنين ثلاثة عشر أو أربعة عشر أو خمسة عشر . ليس لديهم أي إعداد للموت . وأنا أرى أن المرء إذا لم يعرف كيف يموت ، فإنه بالكاد يمكن أن يعرف كيف يعيش - لأن الموت جزء من الحياة .

بدخولك العقود الأخيرة في حياتك ، من الضروري لصحتك وسعادتك أن تكون في سلام مع تقدمك في العمر . وقد أضفت بعض التوصيات المناسبة للجزء الخاص بالذهن والروح في البرنامج ، وهو ما أتمنى أن يقدم لك المساعدة في هذا الخصوص .

وأود أيضا أن أطلب منك أن تنظر إلى علاقتك بالطب الاحترافي والأطباء . في هذه الفترة من الحياة كثير من الناس يزورون الأطباء مرارًا ، وكثير منهم يطلب علاج حالات مزمنة ، ولكن الأمر سهل جداً أن تصبح معتمدا بإفراط على التدخل الطبي خصوصا بالعقاقير . حينما أنظر إلى خزانة الأدوية الخاصة بأصدقائي وأقاربي من كبار السن فإن المنظر المعتاد هو وجود زجاجات كثيرة من الأدوية . كثير من هؤلاء الناس يتناولون خمسة عقاقير أو أكثر في المرة الواحدة ، فيقعون في خطر الآثار العكسية والتفاعلات بين الأدوية .

الإجراءات

- حدد وقتًا لزيارة الناس الذين يتقدم بهم العمر وهم أصحاء . اجعلهم مثلاً لك ، وتكلم معهم بخصوص الطرق التى اكتشفوها ليتكيفوا مع تغيرات أجسامهم والحفاظ على صحتهم بشكل جيد .
- افتح خزانة أدويتك وانظر إلى كل الأدوية التى تحتفظ بها هناك . هل كلها ضرورية ؟ هل هناك طرق طبيعية بديلة لمعالجتك من الحالات التى وصف لها الدواء ؟ استغل المصادر المضافة للملحق لمساعدتك فى هذا المشروع: *The Complete Guide to Wellness and Self-Care for Optimum Health (revised edition, 2005).*

النظام الغذائى

يعمل الجهاز الهضمى عند كثير من كبار السن ببطء أكبر وقدرة أقل على احتمال إساءة الاستخدام كما يفعل صغار السن . إن النصيحة الغذائية العامة فى هذا البرنامج تنطبق عليك ، ولكن الأهم أن تحافظ على تناول نسبة معقولة من الألياف بتناول منتجات الحبوب وكثير من الفواكه والخضروات . كثير من كبار السن يكتشفون أنهم لا يهتمون بالوجبات الثقيلة الغنية بالبروتين الحيوانى الموجود فى المرق . وللأسف فإن كثيرًا من كبار السن أيضاً يكتشفون أنهم يمكثون فى مؤسسات رعاية تقدم لهم وجبات لا تعكس توجهات هذا البرنامج . إذا كان هذا هو الحال (مشابه لمشكلة صغار السن فى كافيتيريا المدرسة بالمناسبة) ، فعليك أن تتعلم كيفية عمل اختيارات حكيمة من بين ما يقدم لك .

تذكر أنه للحفاظ على عمليات الإخراج منتظمة فعليك تناول كميات كافية من الماء ، والحصول على تدريبات مناسبة ، بالإضافة إلى الاهتمام بتناول الألياف .

- إذا واجهت مشكلة الإمساك فاستخدم منظم المعدة العشبى الهندى " ترايفالا " ، وهو الدعامة الرئيسة فى الطب الأيورفيدى ، وهو متوافر فى محلات الأطعمة الصحية هنا . و " الترايفالا " خليط من ثلاثة أنواع من الفاكهة ، تحقق التناغم لعضلات الجهاز الهضمى دون أن تكون مثل ملين

الأمعاء المهيج . وهو مجهز للاستخدام المنظم ، لا لعلاج الأعراض ، وله فوائد أكبر على المدى الطويل .

المكملات الغذائية

- استخدم نوعًا (أو أكثر) من المقويات الموصوفة فى الأسبوع السادس . إن الأفراد الذين هم فى مثل مرحلتك العمرية يدركون فوائد عطايا الطبيعة تلك ، وهى التى يمكن أن تجعل جهازك الاستشفائى متناغمًا ، وتعطيك طاقة أكبر ، وترفع من مقاومتك للعدوى والضغط .
- إذا كنت تعانى أى عجز فى الدورة الدموية ففكّر فى استخدام نبات " الجنكجو " ، وعصارة الأوراق ، لكى ترفع ضخ الدم فى جسمك . وهو نبات غير سام . وقد أورد كثير من الناس فى بعض التقارير حدوث تحسن جسدى وذهنى بعد استخدام هذا العشب لشهرين على الأقل . وسوف تجد مستخلصات من هذا العشب على شكل أقراص فى محلات الأغذية الصحية . والجرعة هى ٤٠ ملجم ثلاث مرات يوميًا مع الوجبات .
- أضف مكملات الكالسيوم للفيتامينات والمعادن إذا كنت لا تتناولها بالفعل . تبدأ النساء فى فقد كثافة العظم فى منتصف العمر ؛ ويفقدها الرجال فى وقت متأخر فى الحياة ، ولكن حينما يصل كلاهما لأواخر السبعين وبداية الثمانين فإن الرجل والمرأة يتساويان فى مواجهة خطر تخلخل العظام . بالنسبة لمكملات الكالسيوم فهى مفيدة بالتأكيد . ينبغى للمرأة أن تتناول من ٥٠٠ إلى ٧٠٠ ملجم من سترات الكالسيوم على عدة جرعات مع الوجبات . وينبغى للرجل ألا يتناول أكثر من ٥٠٠ ملجم من كل المصادر . تُمتص سترات الكالسيوم أفضل من الأشكال الأخرى ، خاصة مع تناقص حامضية المعدة مع التقدم فى العمر . انتبه إلى أن الكالسيوم يسبب الإمساك . ولتجنب هذا التأثير ينبغى تناوله مع نصف نسبته من المغنسيوم ، وهو ذو تأثير ملين وسوف يوازن الكالسيوم . استخدم جلوكونات الماغنسيوم والجليسينات والخطافيات والسَتَرات .

التمارين الرياضية

- لا تتجاهل المشي ؛ فهو النشاط المثالي للكبار .
- حافظ على التنزه ؛ فكلما حافظت على مرونتك ، قلت فرص تعرضك للإصابة . تعتبر اليوجا و" التاى شى " أنظمة جيدة لتحسين المرونة والتوازن .
- إذا كنت تعانى من التهاب المفاصل أو من أى مشاكل فى المفاصل أو العضلات ، فحاول أن تقضى وقتًا فى الماء الدافئ ؛ فالسباحة وتمارين الأيروبكس المائية لكبار السن ، أو مجرد التجديف بالطريقة التى تروقك كلها تعتبر مفيدة لجهازك العضلى الهيكلى .

التمارين الذهنية / الروحانية

- أود منك أن تفكر فى هذا التمرين (تمرين التنبه " لـ "ثيش نات هانه") :

> ارقد على سرير ، أو سجادة ، أو على العشب فى وضع يريحك . لا تستخدم وسادة . ابدأ بحبس نفسك . تخيل أن كل جسدك عبارة عن هيكل أبيض ملقى على سطح الأرض . حافظ على نصف ابتسامة واستمر فى متابعة نفسك . تخيل أن كل لحم جسدك قد تحلل وتلاشى وأن هيكلك العظمى يرقد فى الأرض لثمانين عاماً بعد أن دفنت . انظر جيدًا لعظام رأسك ، وظهرك وضلوعك وفخذك وعظام رجلك وذراعك وأصابعك . حافظ على نفس الابتسامة وتنفس برشاقة ، حيث يكون قلبك وذهنك صافيان . تخيل أن هيكلك العظمى ليس لك أنت . اتحد مع الحياة . عش إلى الأبد بين الشجر والعشب وفى أناس آخرين ، وفى الطيور والوحوش ، فى السماء وفى المحيطات . إن هيكلك العظمى ما هو إلا جزء منك ، وأنت موجود فى كل مكان وفى كل لحظة ، فأنت لست مجرد بنيان جسدى أو حتى كتلة مشاعر وأفكار وأفعال ومعارف .

يوصى " هانه " بممارسة هذا التمرين لعشرين أو ثلاثين دقيقة فى المرة الواحدة . جرّبه أولا لمدة دقائق معدودة لترى إذا كان بإمكانك أن تعيش هذه التجربة الذهنية غير المألوفة .

- حينما تمارس تمرين التنفس حاول أن تتوحد مع نَفْسك كجوهرك الذى لا يتغير، ذلك الاتصال مع هذا العنصر فى كينونتك ، والذى لا يتقدم به العمر ولا يفنى .
- تمتع بالرضا الكلى لوصولك إلى مرحلة النضج فى الخبرة والحكمة الإنسانية ، واحتفاظك باهتمامك بتكريس ذلك للعيش بصحة مثالية .

١٦

لمن هم فوق العشرين

أود أن أبدأ التوصية بالاهتمام بالحفاظ على الصحة الوقائية فى سن صغير . فالفرص المتاحة أمامك هى أن جسمك يخدمك جيدًا . ربما تكون قد أصبت بأمراض معدية فى طفولتك ، مثل نزلات البرد العادية وربما شدة الحساسية ، ولكن الخطر الأساسى على صحتك ربما كان الجروح الجسدية والحوادث التى عانيت منها ، والتى أتمنى أن تكون قد شفيت منها سريعًا وبالكامل . إن قدرتك على الشفاء عالية ، وإذا بدأت فى حماية هذه القدرة الآن فستعود عليك بالنفع لبقية حياتك .

الإجراءات

- اتبع البرنامج بدقة . والاقتراح الوحيد الذى قد لا يكون مهمًا لك هو الخاص بالمقويات . إذا كنت سليمًا بشكل عام ، فإن قدرتك الذاتية على الشفاء ستجعلك متكيفًا بالفعل ومرنًا ولا تحتاج الأعشاب . وبصفة عامة يحتاج كبار السن إلى هذه المساعدات أكثر ، وقد يتهددهم خطر تبديد قوتهم إذا ما استخدموا هذه المساعدات مبكرًا جدًا وهم ليسوا بحاجة إليها . ذات مرة ، أخبرنى صيدلى صينى ـ كان مهتمًا جدًا بهذا الموضوع ـ قائلاً : " لا تستهلك الجنسنج فى شبابك ؛ وفره لفترة الشيخوخة ، ثم انظر ما الذى يمكن أن يقدمه لك " .

- تعامل بجدية مع كل التوصيات بخصوص الوقاية من السميات . إذا اتبعتها فسوف تتميز عن أولئك الذين لا يبدءون بالقلق بخصوص هذه القضية حتى يصلوا لمرحلة منتصف العمر أو ما وراء ذلك . إن التلف السمى فى منظومة شفائك ينتج عن تعرض منخفض المستوى - بشكل متكرر وبمرور الوقت - لمصادر السميات . ابدأ فى اتخاذ الإجراءات الوقائية الآن ، وحينما يتقدم بك السن ، فإن تعرضك المتراكم سوف يكون أقل بكثير من معظم أقرانك .
- معظم مدمنى التبغ يبدءون فى هذه العادة فى عمر المراهقة . فلا تكن واحدًا منهم . فإن عدم التدخين أسهل بكثير من الإقلاع عنه .

النظام الغذائى

- حاول أن تلتزم بالتوصيات الغذائية الموجودة فى البرنامج . فكلما بدأت فى ذلك فى وقت مبكر من حياتك كان ذلك أفضل ، لأن الضرر الذى يلحق بالجسم بسبب الأطعمة غير الصحية - مثل الضرر عن طريق السميات - ينتج عن التعرض التراكمى على المدى الطويل . وكمثال على ذلك ، فكر فى خطورة التصلب العصيدى وعلاقته بكولسترول المصل الناتج ، فى حالات كثيرة عن أكل الكثير من الدهون المشبعة . يحتاج الأطفال دهونًا أكثر من الكبار ، ويمكنهم أن يعالجوا الدهون المشبعة فى لبن الأم ، ولكن بداية من سن ثلاث سنوات فإن تأثيرات الكميات العالية من الدهون المشبعة فى منتجات الألبان واللحوم تصبح واضحة ، تظهر فى البداية كخيوط صفراء فى البطانة الداخلية للشرايين التاجية . وفى أواخر المراهقة نجد كثيرًا من الأولاد فى مجتمعنا مصابين بتصلبات فى الشريان التاجى ، على الرغم من أنه لاتزال هناك سنوات قبل أن ينخفض الانسياب الشريانى إلى النقطة التى تظهر فيها الأعراض . (تذكر أن الأعراض الأولى لهذا المرض قد تتمثل فى أزمة قلبية حادة) . وهذه الحقيقة واقعة للأسف فى تشريح جثث الجنود الأمريكيين الصغار الذين قتلوا فى الحروب الأخيرة .

وسوف أعترف بأنك تواجه صعوبات أكبر من تلك التى يواجهها من هم أكبر منك بخصوص تنفيذ التغييرات الغذائية فى البرنامج ؛ فقد لا تكون

متحكمًا دائمًا فى طعامك ، خصوصًا إذا كنت تعيش فى بيت العائلة ، وتنتظم في مدرسة بعيدة عن البيت ، أو تعيش بمفردك وخبرتك قليلة فى تحضير الأطعمة ، وليس لديك ميل لتجهيز وجبة لنفسك . إذا كنت تعيش في بيتك فربما تحاول أن تقنع أبويك ببرنامج الأسابيع الثمانية ، أو على الأقل أن يهتموا بتوصياته الغذائية . وربما يمكنك أن تكون أنت مثالاً صحيًا لباقي عائلتك فيحذون حذوك .

إن مطابخ المؤسسات تقدم قدرًا كبيرًا من الطعام غير الصحى وغير الشهى ، خصوصًا المنتجات الحيوانية ، والخضروات المطبوخة بشكل رديء ، وبكثير من الدهون . كما أن مؤسسات الأطعمة السريعة تقدم ما هو سريع ورخيص وتميل إلى إرضاء أذواق الصغار ، ولهذا فالطعام الذى يقدمونه عالى الدهون جدًا .

إذا كنت تتناول طعامك فى إحدى هذه المؤسسات فينبغي عليك أن تختار بحكمة مما يتم تقديمه لك . تجنب الأطعمة المقلية بإفراط ، على سبيل المثال ، اختصر فى أكل اللحوم واختر الخبز الأسمر بدلاً من الأبيض ، وجرّب أن تأكل الخضروات ، وفكر فى استكمال وجبتك بالثوم والزنجبيل وأحيانًا شطائر الصويا .

وهناك مشكلة أخرى قد تواجهها ؛ وهي أن تشعر بالانتباذ الاجتماعى أو بأنك مختلف نتيجة لاهتمامك بالأكل الصحى . لكن مشاركة الوجبات الرئيسة والخفيفة مع الأصدقاء يعتبر طريقة رئيسة للاندماج المجتمعى أثناء نموك ، وقد يكون صعبًا عليك أن تتغاضى عن طعام يريد الآخرون تناوله . من فضلك كن مرنًا . إن جسدك يمكن أن يتعامل مع كمية معينة من الطعام التافه . وهدفك الحقيقى هو أن تطور ـ تدريجيًا إذا كان ضروريًا ـ العادات الصحية للأكل التى ستعود عليك بالنفع على مر حياتك . وأعدك بأنه من الممكن أن تستخلص مزيدًا من المتعة ـ أو حتى متعة أكبر ـ من الأطعمة التى تساهم فى إنماء صحتك تمامًا كما تستمتع بالأطعمة التى يتوق إليها كثير من الناس فى مجتمعنا .

المكملات الغذائية

- اجعل وصفة مضادات الأكسدة جزءًا من روتينك اليومي . وكلما بدأت بمضادات الأكسدة من الفيتامينات والمعادن مبكرًا في حياتك ، طال تأثيرها بينما تتقدم في السن .

التمرينات الرياضية

- كلما قمت في وقت مبكر من حياتك باتباع عادات تدريبية ثابتة ومعقولة ، سيكون من الأسهل عليك أن تحافظ عليها ، على الرغم من الظروف التي تتغير في حياتك بشكل كبير . فكّر في مستوى نشاطك البدني . غالبية الناس يفترضون أن الشباب نشطون جسديًا ، ولكن كل البحوث التي رأيتها تذهب إلى أن الأطفال الأمريكيين يميلون إلى القعود عن ممارسة النشاط أكثر من أي وقت مضى في ظل توافر أجهزة التلفزيون والكمبيوتر التي تساهم في ذلك . وبما أن جسدك لا يسبب لك كثيرًا من القلق في هذا السن الصغير ، فإنه قد لا يعلن عن حاجته للتمارين بشكل مباشر . في هذه الحالة يتمتع الكبار بميزة أنهم غالبًا ما يشعرون بالفوائد اللحظية للتمارين ، بالإضافة إلى شعورهم بتأثيرات تركها .
- كثير من الشباب الذين أقابلهم لا يذركون الحكمة من وراء المشي ، معتبرين أنه نشاط بسيط وليس تمرينًا . وهم يفضلون عليه لعب المباريات الرياضية والجري ورفع الأثقال . إذا كنت تحب هذه الأنشطة فمارسها ؛ لكن فكر فيما قلته بخصوص المشي ، باعتباره أفضل شكل من أشكال التمارين ، وحاول أن تمارسه بكثرة كلما استطعت . مارس تمارين شد الجسد . أنت الآن تتمتع بمرونة أكثر من السنوات القادمة ؛ فهو ليس أسهل لك مما هو لي فقط ، ولكن إذا نميت هذه التمارين حتى تصبح عادة لديك ـ في هذا الوقت من حياتك ـ فسوف تحتفظ بمرونة أكبر بكثير من أقرانك في مراحل حياتك المتقدمة .

التمارين الذهنية / الروحانية

- أنت فى وضع جيد لكى تراقب منظومة شفائك وهى تعمل فى أى وقت تصاب فيه بإصابة أو عدوى ما . فى أغلب الحالات يكون الشفاء سريعًا وأكيدًا بالنسبة للشباب . تعلم أن ترى هذا الأمر كما هو وأن تقدّر ذلك . فبناء الثقة فى قدرتك الشفائية فى سنك الصغير سوف يكون مفيدًا لك جدًا .

ليس لدى أى تعديلات أخرى لأقترحها بخصوص التمارين الذهنية والروحانية . وهى مهمة للشباب مثلما هى مهمة لأى شخص آخر . ليس الأمر مبكرًا أبدا كى تبدأ فى تعلم كيفية تقدير حاجات واهتمامات الآخرين .

وأخيراً دعنى أكرر ما يلى : إن قرارك باتباع برنامج الأسابيع الثمانية قرار محبذ . لو اتبع كثير من الشباب ممن هم فى سنك هذا البرنامج ، لأصبحنا مجتمعاً أكثر تمتعًا بالصحة ، ولأنفقنا نقودًا أقل عند الأطباء على العقاقير والمستشفيات .

١٧

للرجال فقط

فى مجتمعنا ، يتمتع الرجال بعمر أقصر من النساء ؛ وغالبا ما يقعون تحت وطأة الأزمات القلبية فى سن الأربعين أو الخمسين ؛ ويتعرضون للعنف والإصابات الطارئة والموت ؛ ويميلون إلى التأثر بالضغوط العاطفية أكثر من النساء . وهم على الأرجح أيضًا أقل التماسًا للمساعدة ، سواء كانت للتوجيه أم لتفسير الأعراض ؛ ونتيجة لذلك فهم فى الغالب يتجاهلون أو يغضون الطرف عن المشاكل الصحية ، ويطلبون المتخصصين فى الصحة فقط كحل أخير . ونظرًا لذلك كله ـ إلى جانب المخاطر الأخرى ـ فإنى أعتقد أن الرجال فى حاجة إلى الاهتمام ، بشكل خاص ، ببعض الجوانب فى برنامج الأسابيع الثمانية . وها هى التعديلات التى أقترحها .

الإجراءات

- اقرأ الفقرة السابقة مرة أخرى . هل يمكنك أن تتعرف على أى من النماذج السلوكية التى تمثل مشكلة شائعة لدى الرجال ؟ إذا كان الأمر كذلك فاكتب قائمة بها ، وفكر فى طرق لتغييرها فى حدود السياق المتاح فى البرنامج . فهى عقبات فى طريق تقدمك نحوٍ تحقيق الصحة المثالية .
- فكر فى مصادر الضغوط المتعلقة بكونك رجلاً . ربما تكون العائل الرئيس لعائلة ما ، أو تقضى ساعات طوال فى مكان للعمل يسود فيه التنافس ، وتشعر أنك مدفوع لتحقيق مستويات مستحيلة . هل لديك أصدقاء حقا

يمكن أن تشاركهم قلقك وإحباطاتك ؟ إذا لم يكن ، فاتخذ قرارًا بمحاولة تكوين هذه الصداقات .

النظام الغذائى

لقد اكتشفت أن الرجال أكثر التزامًا بأكل اللحوم والبطاطس ورفضًا للخضروات من النساء ، باستثناء السلاطة التى تقل قيمتها بسبب مرق التوابل عالى الدهون . بعض الرجال يعتبرون أطعمة الصويا والأطعمة النباتية الأخرى " غير رجولية " ، وهو توجه رائع إذا كنت ، من ناحية أخرى ، تعتقد أنه من اللائق بك كرجل أن ترحل عن هذا العالم فى سن مبكرة .

- ابذل مجهودًا خاصًا لتلتزم بالتوصيات الغذائية فى هذا البرنامج ، خصوصًا فيما يتعلق بتخفيض استهلاك الأطعمة الحيوانية وزيادة استهلاك الفاكهة الطازجة والخضروات .
- تعرف على مصادر الدهون المشبعة فى حميتك الغذائية واجعلها بأقل النسب . يعتبر الجبن مسئولاً عن نسبة كبيرة من الدهون المشبعة فى الغذاء الغربى ، وتعتبر الدهون البقرية - وما تحويه من أنواع الأحماض الدهنية بشكل خاص - غير صحية للقلب والشرايين .
- تناول الطماطم المطبوخة بشكل منتظم ؛ فمادة الليكوبين الموجودة فيها تعتبر واقية من سرطان البروستاتا ، وهو خطر رئيس يواجه الرجال كلما تقدم بهم العمر . يجب أن تكون هناك دهون حتى يتم امتصاص الليكوبين . وتعتبر صلصة " مارينارا " المصنوعة بزيت الزيتون مصدرًا جيدا لهذه الدهون .

المكملات الغذائية

- إذا كنت تتناول فيتامينات متعددة و معادن مكملة فتأكد من أنها لا تحتوى على الحديد . فليس للرجال من سبيل للتخلص من الحديد إلا من خلال فقد الدم ، وقد تساعد النسب الكبيرة منه على ظهور أمراض الأوعية والسرطان .

- يفضل الرجال ، فى آسيا خاصة ، بعض المقويات الموصوفة فى الأسبوع السادس . وهذا ينطبق على الجنسنج و" الجنسنج الهندى " ، على سبيل المثال ، وكلاهما له سمعة كمقوى جنسى للرجال ، بالإضافة إلى تأثيراتهما العامة على المقاومة ، والجلد ، وصحة العضلات والشفاء . فكر فى استخدامهما إذا كنت تشعر بتدهور رغبتك الجنسية .
- غالبية الرجال يعانون من زيادة طفيفة فى حجم البروستاتا ، الغدة التى تحيط بمجرى البول عند عنق المثانة . هذا التضخم يتأثر بالأيض الهرمونى وليس بداية لتغير خبيث ؛ ومع ذلك فقد تقلل من قوة اندفاع البول وتؤدى إلى زيادة فى معدل التبول ، وتبول ليلى وأعراض أخرى . ومن الأعشاب الآمنة والمؤثرة لهذه الحالة " Serenoa repens " الذى يتم تحضيره من ثمرة نخلة صغيرة (Saw palmetto) معروفة فى الشاطئ الأطلنطى لشمال أمريكا من " كارولينا الجنوبية " و " فلوريدا " . وهو عشب أقل سُمِّية من العقاقير الصيدلانية التى يصفها معظم الأطباء لتضخم البروستاتا ، وهو متوفر فى محلات الأطعمة الصحية ، وغالبًا ما يكون مصاحبًا لعشب آخر مفيد يعرف باسم " Pygem " ، وفيتامينات متعددة ومعادن . استخدم المستخلص المعيارى وتناول حوالى ١٦٠ ملجم مرتين يوميًا ؛ يمكنك أن تستعمل هذا المنتج بأمان لفترة طويلة .
- قاوم إغراءات " نوافير الشباب " مثل هرمون النمو الإنسانى و هرمون DHEA (هرمون جنسى) ، والتى تباع أحيانًا مع فيتامينات ومعادن فى محلات الأطعمة الصحية . تعتبر الهرمونات أدوات تنظيم حيوية لها تأثيرات عامة على الجسم ؛ وفى أغلب الحالات فإن نتائج المكملات طويلة الأمد مع هذه المواد ليست معروفة .

التمارين الرياضية

- انتبه لجسدك ، وأنصت لشكواه وتوقف عن أى نشاط يزعجه . إنه لمن أسباب الخزى أن نرى الشباب كسالى ، وأن نرى ركبهم وأكتافهم وظهورهم تالفة نتيجة للعب كرة القدم وألعاب رياضية تنافسية أخرى . هناك وقت ومكان لمثل هذه النشاطات ، ولكنى أعرف رجالاً كثيرين لا يرغبون فى الإقلاع عن هذه الألعاب بينما يتقدم بهم العمر ، حتى مع عدم تحمل

أجسامهم للإيذاء . إن تجاهل الألم جعل أناساً كثيرين يقلعون عن رياضة الجرى مثلاً ، والبعض الآخر لا يستطيع ممارسة أية تمارين على الإطلاق .

- المشي ، كأحد أشكال التمارين ، لا يمكن تجاهله . وأتوقع أن بحوث اللياقة سوف تكشف النقاب عن أن المشى أفضل من الجرى كوسيلة لتحقيق اللياقة العامة .
- تجنب النموذج الذكورى الموجود فى مجتمعنا الذى يميل للنشاط والرياضة فى الشباب ثم يقعد عن أى نشاط فى منتصف العمر . من الأفضل ، بكثير ، أن تلتزم بتمرين منتظم ومعتدل ومعقول طوال حياتك .

التمارين الذهنية والروحانية

إنه من المبتذل ، الآن ، الزعم بأن الرجال لديهم مشاكل فى التعبير عن مشاعرهم ، ولكن ، فى الواقع ، كثير منهم تعلم التفكير فى أن الاستسلام للألم أو الألم العاطفى يعتبر علامة على الضعف ، وبالتالى فهو بعيد عن صفات الرجولة . بالطبع يعبر بعض الرجال عن مشاعرهم بشكل عادى : الغضب عند الإحباط ، على سبيل المثال ، وهو لا يعبر عن طبيعتهم غير السوية كمرتكبى عنف ، ولكن أيضًا يشكل خطر الإصابة بأزمات قلبية .

- إذا كانت لديك صعوبة فى التحكم فى الغضب فابذل مجهودًا خاصًا مع تمرين التنفس الاسترخائى الذى علمتك إياه . وأيضاً جرّب إطالة فترات مراقبة التنفس لتصبح ممارسة رسمية للتأمل ـ ولنقل لمدة عشرين أو ثلاثين دقيقة فى اليوم مثلا . قد تجد أن اليوجا يمكن تساعدك على التخلص من ردود الفعل العنيفة أيضًا ؛ وسترضى حاجة جسدك للتمدد الصحي .
- إذا كانت لديك صعوبة فى معرفة مشاعرك أو التعبير عنها ، ففكر فى زيارة طبيب نفسى ، أو جرّب حضور جلسات مخصصة للرجال تناسب حالتك . إن الرجال الذين يتعلمون كيف يتمتعون بالراحة ويعبرون عن مشاعرهم يتمتعون بصحة أفضل وسعادة أكبر .
- اجتهد لتحسين بعض الروابط ذات المغزى : مع رفاقك ، وعائلتك، وأصدقائك وجيرانك وحيواناتك الأليفة والنباتات والكوكب كله . لأن الرجال يميلون أكثر من النساء إلى النظر إلى أنفسهم نظرة اكتفاء ذاتى

ويتفاخرون باستقلالهم ، فهم أيضًا على الأرجح يتفوقون على النساء فى إصابتهم بمتلازمة الانفصال التى كتبت عنها فى الأسبوع السابع . الرجال غير المتزوجين يكون لديهم ، على الأرجح ، مشاكل بخصوص الإيذاء الجسدى أكثر من الرجال المتزوجين ، وهم أيضًا عرضة لأن يمرضوا ويموتوا فى سن صغير . فى مناطق عديدة من العالم يكون العنف مرتبطاً بالرجال العزاب .

١٨

للنساء فقط

يعتبر الجهاز التناسلى للمرأة أكثر تعقيدًا بكثير من نظيره عند الرجل ، وهناك مخاطر صحية خاصة مرتبطة به . على سبيل المثال فإن سرطان الجهاز التناسلى للمرأة شائع ومهدد لحياتها ، كما أنه يزداد على مستوى العالم ، على الأرجح ، بسبب التعرض المتزايد للملوثات التى تتفاعل داخل الجسد كما يقبل " الإستروجين " ، كما بيّنت فى الأسبوع الثانى . من المهم جدًا أن تفعلى كل ما فى استطاعتك لتقللى من مخاطر هذه الأمراض الخبيثة . والنساء أيضًا عرضة أكثر من الرجال لتنمية المناعة الذاتية (كما فى التهاب المفاصل الروماتويدى وداء الذئبة) ، ومرض ألزهايمر ، وتخلخل العظام . من المهم بالنسبة لك أن تتعرفى على بعض الأشياء عن جسدك ، وعن المشاكل التى أنت معرضة لها وراثيًا . يمكنك حينئذ أن تتخذى إجراءات وقائية .

على الرغم من أن النساء أقل عرضة من الرجال لأن يصبحن معزولات عن مشاعرهن أو غير قادرات على التعبير عنها ، فإنهن أكثر عرضة من الرجال للمعاناة من الاكتئاب وأن يستعملن أدوية للاضطرابات النفسية . منذ بداية صناعة الصيدلة النفسية الحديثة فى منتصف القرن العشرين كانت النساء أكثر استعمالاً لكل أنواع المهدئات والمنبهات ومضادات الاكتئاب ، ومعظمها تتحول إلى عقاقير إدمان غير صحية مع طول الاستخدام . وبصفتهن يعملن فى مجالات العناية بالآخرين فى مجتمعنا ، فإن النساء ، غالبًا ، يواجهن متطلبات مستحيلة . والنساء اللائى يعملن فى مجالات يسيطر عليها الرجال ، يتقاضين

رواتب أقل لأداء نفس العمل ، وقد يضطررن للتنافس الشديد ، مما يوقعهن تحت وطأة ضغوط مدمرة . فى مجتمعات عديدة يجب على النساء أن يرضين بالتوجهات السائدة ، مما يجعل أدوارهن المناسبة خارج المنزل تنحصر فى التدريس والتمريض .

بصفة عامة ، تطلب النساء المساعدة بصعوبة أقل بكثير من الرجال ، وبذلك تجد أن طلب استشارة المتخصصين حول الأعراض تكون أيسر ، ولكن مع الأخذ فى الاعتبار طبيعة الأدوية المضادة اليوم ، فإنهن أيضًا عرضة لأن يسمعن أن شكواهن مجرد هستريا ، أو ينتهى بهن الأمر إلى الاعتماد على الأطباء التقليديين وأخصائيى الطب البديل . وفى منتصف العمر ، تواجه النساء تغيرًا بيولوجيًا رئيسًا ـ انقطاع الدورة الشهرية ـ وهو ما لا يواجهه الرجال . وهذا التغير يسبب العديد من الهموم الطبية والعاطفية ، مثل الخوف من فقدان الجاذبية الشبابية والشهوة الجنسية والقلق حيال أمن الاستبدال العلاجى للهرمون .

ولأن جذب الرجال بالنسبة لنساء كثيرات يعتبر على قمة الأولويات ، فإن الاهتمام بالمظهر والجاذبية الجنسية يعتبران من المحفزات الأساسية . وفى مجتمعات كمجتمعنا والتى تمجد النحافة المرتبطة بفقدان الشهية باعتباره الجمال الأنثوى المثالى ، يمكن للنساء بسهولة أن يدفعن أنفسهن تجاه الحميات الغذائية والتمارين الرياضية التى لا تفيد الصحة ؛ وهن أيضًا أهداف سهلة لماكينة الإعلانات الخاصة بمنتجات التجميل . أعرف الضغوط التى تواجهينها ، لأننى رأيت العديد من أغلفة المجلات النسائية التى تعلن عن أحدث الحميات الغذائية الانتحارية موضوعة ، مباشرة ، بجانب صور كعكات الشيكولاتة المغرية التى يشجعونك على صنعها على طريقة الوصفة التى يقدمونها بداخل نفس المجلة . ومن الأسباب الرئيسة لانتشار استهلاك التبغ بين النساء اليوم أن الفتيات يتعلمن التدخين للشعور بالراحة بدلا من الحلويات والأطعمة الأخرى المسببة لزيادة الوزن ؛ ومعظمهن يخشين أن يزداد وزنهن إن أقلعن عن التدخين . أنا متأكد أنك تعلمين أن النساء يتفوقن على الرجال بمراحل بخصوص كونهن عرضة للإصابة باضطرابات الطعام . ربما يكون تعلمك أن تحبى جسدك وأن تتعاملى معه بشكل جيد أصعب منه عند الرجال ، ولكنه

شيء مهم جدا إذا كنت تريدين أن تتجنبى السقوط فى هاوية السعي وراء صورة مستحيلة للجمال الجسدى .

تعتبر النساء ، مقارنة بالرجال ، أهلاً لأن يكن على دراية أكبر ببدائل العقاقير القياسية ، وأكثر رغبة فى تجربة العلاجات العشبية ، وأكثر ميلاً لطلب المشورة والعلاج النفسى ، وأكثر اطلاعًا على أسس التغذية ، وأكثر حماسًا لتناول الفواكه والخضروات والأطعمة بعيدًا عن اللحوم والبطاطس . وتعد المجلات النسائية من المصادر الرئيسة للمعلومات بخصوص العلاجات الطبيعية ، وعلى مستوى العالم فإن النساء يأتين فى مقدمة حركة المستهلكين التى تستمر فى تغيير المؤسسات والممارسة الطبية . يعد هذا أيضًا مسئولية كبيرة : ربما عليكِ أن تشجعى زوجك على تجربة الحياة الصحية .

إليك بعض الإضافات والتعديلات على برنامج الأسابيع الثمانية :

الإجراءات

- اقرئى الصفحة الأولى من هذا الفصل مرة أخرى إذا كنت تشعرين بوجود أى من المشاكل الشائعة والتحديات التى تواجهها النساء اليوم . إذا كان الأمر كذلك ، ففكّرى بخصوص التكيف معها وما يجب عليك فعله للتخفيف من حدتها .
- اجمعى تاريخًا طبيًا مختصرًا يخص دم أقاربك السيدات : أخواتك وأمك وخالاتك وجدتك لأمك . هل هناك أية أمراض ظاهرة فى هذه المجموعة ؟ إذا كان الأمر كذلك ، فاطلعى على ما يخص تلك الأمراض ، والعوامل الحياتية التى قد تؤثر عليها .
- ابحثى عن مصادر المعلومات الخاصة بصحة المرأة ، والتى توجد فى قائمة الملحق بهذا الكتاب . حددى وقتًا لاستخدام هذه المعلومات لتوسيع مدى معرفتك بجسدك .
- كونى مجتهدة لوقاية نفسك من السميات فى الماء والطعام والبيئة كما يوصى البرنامج ؛ فكثير من الملوثات لها القدرة على زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدى وأمراض أخرى فى جهازك التناسلى .
- قومى بمراجعة كل منتجات التجميل لديك (بما فيها الشامبو) وحددى تلك المواد التى تحتوى على الألوان الاصطناعية . حينما تنتهين من

استخدامها ، حاولى أن تجدى بدائل لا تحتوى على ألوان صناعية ، أو تحتوى فقط على ألوان طبيعية .

النظام الغذائى

- تأكدى أنك تحصلين على الكمية المناسبة من الطعام من مصادر الأحماض الدهنية أوميجا٣ الموصوفة فى الأسبوع الأول ؛ فتأثيرها المضاد للالتهابات سوف يحميك من العديد من الأمراض التى تهدد النساء .
- إذا كنت تتناولين لحومًا ودجاجًا ومنتجات ألبان كثيرة ، فحاولى أن تحصلى على الأطعمة العضوية الخالية من الهرمونات (وهى إستروجينية وتضيف شحنات هرمونية لخلايا الثديين ، والمبايض والرحم) .
- تأكدى من أنك تجعلين من منتجات الصويا جزءًا ثابتًا فى نظامك الغذائى ، باعتبارها حائط دفاع أمام الضغوط الإستروجينية .
- انتبهى لآخر مستجدات البحوث بخصوص المخاطر الصحية للكحول . هناك اعتقاد متنام ، مفاده أنه بسبب كون الكحول يؤثر على إنتاج الجسم واستهلاكه للإستروجين ، فإن الجرعات المعتدلة من الكحول قد ترفع ، بشكل كبير ، من نسبة خطر الإصابة بسرطان الثدى عند النساء المعرضات لذلك .
- على الرغم من أن الهرمونات تقيك من أمراض الشريان التاجى حتى انقطاع الطمث ، فالوقت ليس مبكرًا لتبدئى باتباع نظام غذائى صحى لقلبك ، يحتوى على نسبة دهون مشبعة قليلة ونسبة كبيرة من الخضروات والفاكهة .
- طالبى بإجراء فحوصات خاصة بأمراض النساء ، بما فى ذلك اختبار الحلمة المنتظم للكشف عن السرطان . تعلمى كيف تفحصين ثديك كل شهر ، وقومى بإجراء صورة شعاعية للثدى عند الأربعين . إذا كنت تواجهين خطر تخلخل العظام بسبب طبيعة جسمك (عظم دقيق ، جلد رقيق) أو بسبب تاريخ العائلة ، فعليك بطلب قياس لكثافة العظم قبل أن تصلى إلى سن اليأس ، وإذا كانت النسبة أقل من المعتاد ، فاستشيرى طبيبك بخصوص الوسائل الملائمة لتقليل أو وقف فقد العظام .

- اعتاد الأطباء على التوصية باستبدال الهرمون (HRT) كمادة طبيعية لتقليل مخاطر أمراض الشرايين التاجية عند النساء . لقد أثبتت البحوث الحديثة خطأ هذه الفكرة . يقوم هرمون (HRT) بتقليل فقدان العظام ، ويقي من مرض ألزهايمر ، وقد يشير إلى التحكم قصير المدى فى أعراض الدورة الشهرية العسيرة . ولكنه أيضًا يزيد من مخاطر الإصابة بسرطان الجهاز التناسلى عند المرأة . ولكى تتخذى قرارًا سليمًا حيال ذلك ، فعليكِ أن تزنى الفوائد والأخطار ، بناء على تاريخ العائلة وتاريخك الطبى ، وتوافر البدائل ، ورغبتك فى إحداث تغيير فى أسلوب حياتك . انظرى الملحق لمزيد من مصادر المعلومات حول هذا الموضوع .
- تأكدى من أنك تتجنبين استخدام المحلَيات الاصطناعية والمنتجات التى تحتوى عليها .

المكملات الغذائية

- أضيفى مكملات الكالسيوم للوصفة الأساسية : من ٥٠٠ إلى ٧٠٠ ملجم من سترات الكالسيوم ، وهى أكثر الأشكال قابلية للامتصاص مع الوجبات على جرعتين منفصلتين . تناوليه مع نصف النسبة من المغنسيوم (جلوكونات ، أو جليسينات ، أو خطافيات ، أو سَترات) لأن هذين العنصرين يحققان التوازن مع بعضهما البعض .
- هناك عدد من الأعشاب المقوية للنساء مثل " حشيشة الملاك " وهو الذى وصفته فى الأسبوع السادس . ولدى الطب الصينى التقليدى أيضًا وصفات عشبية جيدة تحقق التوازن للأعضاء التناسلية للمرأة .

التمارين الرياضية

- إذا كان الرجال غالبًا ما يتبعون عادات غير صحية فى التمارين الرياضية لأنهم يصابون بالهوس باللياقة الجسدية ، فإن النساء غالبًا ما يفعلن المثل فيما يتعلق بالتحكم فى الوزن . حاولى أن تتجنبى إهلاك جسدك بعمل تمارين صعبة جدًا ، ولا تستخفى بتمرين المشى فهو أفضل التمارين على الإطلاق .

التمارين الذهنية / الروحانية

- إذا كنتِ معرضة للاضطراب العاطفي ، فمارسى تمارين التنفس باجتهاد في برنامج الأسابيع الثمانية . بمرور الوقت ستساعدك هذه التمارين على تقليل الفارق بين حالاتك المزاجية .
- لا تترددى في طلب المساعدة من الأطباء والمعالجين إذا شعرت بمشاكل نفسية .
- خوضى تجربة التصور الذهنى كأحد تقنيات المعالجة كما جاء وصفها في الأسبوع الثانى . إن النساء في الغالب موهوبات جدًا في هذا الجانب ، وإذا طورتِ هذه المهارة فسوف تساعدك على تجنب التحول إلى شخصية تعتمد على التدخلات الطبية والمعالجين .
- جربى ، أيضًا ، الأشكال المختلفة للعلاج باللمس مثل اللمس العلاجى التى تمارسه الممرضات ، أو طريقة " ريكى " أو " جين شين جيوستو " وغيرها من أشكال نقل الطاقة من خلال الأيدى . تتعلم النساء غالبًا هذه التقنيات بشكل أسرع من الرجال ، وكلها ذات قيمة عالية . راجعى الملحق للحصول على مصادر المعلومات والتدريب .

١٩

للحوامل
(واللائى يفكّرن فى الحمل)

إن الحمل يمثل فرصة لمنح كائن جديد أفضل بداية ممكنة لحياة صحية . ويخلق الحمل أيضًا احتياجات خاصة لجسد المرأة مما يملى تعديلات على بعض خطوات برنامج الأسابيع الثمانية .

الإجراءات

- ابحثى عن التقنيات الخاصة " بالحمل والولادة الواعية " من أجل زيادة احتمالية الحمل والولادة بلا مشاكل ، بالإضافة إلى ولادة طفل صحيح البدن بكل ما تحمله الكلمة من معان . ومن المصادر المهمة للمعلومات كتاب لكل من " لورا أركيرا هكسلى " و "بيرو فيروتشى " بعنوان " *The Child of Your Dreams: Approaching Conception and Pregnancy with Inner Peace and Reference for Life (1992)* " . ومن الوسائل الأخرى ، يوصى المؤلفان بحوارك ، أنت وزوجك ، بانتظام مع الجنين وتشغيل موسيقى هادئة له بجانب بطن الأم .
- فكّرى فى استقدام قابلة محترفة لمساعدتك فى الحمل والولادة . أنا أشجع الولادة فى المنزل بكل قوة ، وأعنى الولادة الطبيعية بمساعدة القابلة . كما

أننى أشجع استخدام مراكز الولادة فى المستشفى التى تستقبل القابلات وتسمح بالولادة الطبيعية في وجود الاستعدادات الطبية .

- حافظى على أقصى الظروف الصحية الممكنة باستخدام برنامج الأسابيع الثمانية كمرشد عام .
- توقفى عن استخدام كل العقاقير التى وصفها الطبيب أو غيرها ، الطبية منها والتنشيطية ، القانونية منها وغير القانونية (إلا إذا كان طبيبك يعتقد بأنها ضرورية) . إن الجنين فى طور التكوين والنمو يعتبر غير محصن ضد التأثيرات الدوائية ، خصوصًا خلال الأشهر الثلاث الأول حينما تكون الأعضاء في طور التشكل . وحتى الكميات القليلة من الكحول والقهوة يمكن أن تؤثر على نمو الجنين . ولنفس السبب تجنبى استخدام العلاجات العشبية بقدر الإمكان .
- استفسرى من طبيبك حول حمام البخار المقترح فى الأسبوع الخامس . وأنصح النساء الحوامل ألا يبقين فى المغطس الساخن ، ولكننى أتفق مع الأطباء الفنلنديين الذين يقولون بأن الاستخدام المعتدل للساونا لا يشكل مشكلة على الحمل . وإذا كنت تودين أخذ حمام بخار ، فناقشى الموضوع مع طبيبك أو القابلة .

النظام الغذائى

- تزداد الحاجة إلى البروتين إلى حد ما فى فترة الحمل ، ولكن ليس بالدرجة التى قد تعتقدينها . لا تشعرى بأنك مجبرة على شرب اللبن أو أكل اللحوم بكثرة إلا إذا كانت لديك رغبة واضحة فى تناول هذه الأنواع . وبصفة عامة ، أنصتى إلى جسدك فسوف يخبرك بما يحتاج .
- تجنبى أو قللى من تناول الأطعمة ذات النكهات القوية والتوابل اللاذعة (مثل الفلفل الأسود والمسطردة على سبيل المثال) . هناك نظرية مثيرة للاهتمام تقول بأن الغثيان الصباحى هو رد فعل وقائى لتقليل تعرض الجنين للعوامل السامة المحتملة التى قد تسبب أى شذوذ فى النمو . انتبهى لما يجعلك تصابين بالغثيان ، وأنصتى أيضًا لما يمليه عليك جسدك بشأن ما لا يريده .

- إذا كنت تشعرين بغثيان صباحى ، فإن العلاج الآمن هو وضع شريط كعلاج موضعى على المعصم يسمح بتحفيز نقطة وخز إبرى تتحكم فى الغثيان . (راجعى الملحق للحصول على المصادر) . يمكنك أيضًا أن تجربى تناول الزنجبيل على هيئة شاى أو كبسولات ؛ فهو ينجح فى ذلك ، أكثر أمنًا من أى عقار قد يصفه الطبيب .
- كونى مجتهدة بخصوص متابعة إرشادات البرنامج لتقليل التعرض للسميات فى الماء والطعام .
- فى الشهر الأخير من الحمل والشهر الأول بعد الولادة تندمج أحماض أوميجا٣ الدهنية بسرعة فى مخ الوليد . لذا ، تأكدى أن طعامك فى تلك الفترة يحتوى على كميات إضافية من السلمون والسردين أو بذور الكتان أو زيت السمك التكميلى . (ستعبر أحماض أوميجا٣ التى تتناولينها عبر لبن الرضاعة) .

المكملات الغذائية

- ينبغى على طبيبك أن يصف لك فيتامينًا جيدًا قبل الولادة ومكملات معادن تحتوى على كميات إضافية من الحديد والكالسيوم .
- يعتبر حمض الفوليك وفيتامين ب من العناصر التى ترفع الخصوبة وتمنع عيوب القنوات العصبية مثل العمود الفقرى المشقوق ، وهو تشوه خطير فى المراحل المبكرة من نمو الجنين . وللأسف ، فبحلول الوقت الذى تعرف فيه معظم النساء أنهن حوامل فإن الفترة الحرجة تكون قد مرت بالفعل . ومن المصادر الرئيسة لحمض الفوليك الخضروات المطبوخة التى وصيت بها فى البرنامج (إلى جانب عصير البرتقال أيضًا) . إذا كنت تفكرين فى الحمل أو تعتقدين أن هناك احتمال حدوث الحمل ، فتناولى يوميًا جرعة من فيتامين ب المركب الذى يوفر ٤٠٠ ميكروجرام من حمض الفوليك .
- سوف تتكون أسنان وليدك أثناء النصف الأخير من الحمل . إذا وفرتِ لها جرعة منخفضة من الفلوريد أثناء تلك الفترة ، فإن الفوائد الصحية الدائمة لأسنانه ستكون كبيرة . إذا تابعتِ توصيات برنامج الأسابيع الثمانية من حيث تنقية مياه الشرب (أو استخدمت مياهاً معبأة) ، فلن تحصلى على الفلوريد ، على الرغم من أن جهاز الإمداد بالماء يحتوى عليه . يمكن

لطبيبك أن يصف علاجًا فى شكل دواء شرب أو كبسولة من الفلوريد للاستخدام كمكمل يومى ، ويمكن أن يخبرك بالجرعة الصحيحة (واحد ملجم يومياً عادة) . استمرى فى تناول المكملات أثناء الرضاعة . وكونى على وعى تام بالجدل الدائر حول الفلوريد والفلورة فى إمدادات المياه العامة ؛ وككل العلاجات الطبية هناك مخاطر ومنافع للفلوريد ، وأعتقد أن المسألة متعلقة بالجرعة . وفى حالة استخدام جرعات مناسبة ، فإن فوائد الفلوريد تتجاوز مضاره بكثير .

- تأكدى من كميات فيتامين ج و هـ ، والكاروتين المخلط والسيلينيوم الموجودة فى مكملات الفيتامينات المتعددة والمعادن التى تتناولينها قبل الولادة . وعدّلى وصفة مضاد الأكسدة حتى لا تتناولى أكثر مما هو موصوف لك يوميًا . وهذه الجرعات يمكن أن تستمر أثناء الحمل .
- لا تستخدمى أية مقويات عشبية موصوفة فى الأسبوع السادس لهذا البرنامج .

التمارين الرياضية

- ستكون تجربة الولادة أسهل إذا كنتِ لائقة بدنيًا وتستخدمين عضلاتك لتوفير التقلصات الرحمية أثناء الولادة . بعض النساء العدّاءات والرياضيات لديهن مشاكل فى هذا الصدد لأن طبيعة عضلاتهن عالية ، ولا يستطعن الاسترخاء بشكل كاف للعمل بشكل متزامن مع الرحم . وهذا سبب آخر لانتهاج عادات تدريبية معتدلة .
- يمكنك أن تستمرى فى المشى حتى موعد الولادة . سيساعدك المشى على الحفاظ على الوزن العادى والهضم وطبيعة العضلات خلال فترة الحمل .
- يعتبر التمدد وبسط الجسم طريقة جيدة لتبقى عضلاتك منسجمة أثناء الحمل ، على الرغم من أنك سوف تضطرين لتعديل روتينك بينما يقوم جسدك بالتكيف مع التغيرات .
- إذا كان ألم الظهر مشكلة تواجهينها فى الشهور الأخيرة للحمل ، فجربى جلسات قليلة من علاج الاعتلال العَظمى باليدين ..

التمارين الذهنية / الروحانية

- إن تمرين التنفس في هذا البرنامج يعتبر تحضيرا ممتازا للولادة ، إذ إن كل أساليب الولادة الطبيعية تؤكد على التحكم في التنفس باعتبارها أهم الوسائل للتكيف مع الآلام الناتجة عن تقلصات الرحم ، والحفاظ على الجسد والعقل في حالة سليمة أثناء المخاض . لذلك مارسي تمرين التنفس الاسترخائي .
- إن تعرضك للزهور والمناظر الجميلة والموسيقي والفنون من أجل رفع معنوياتك أثناء الحمل يؤثر على وعيك الجسدى أيضًا .
- تتميز المرحلة الثانية في المخاض ـ حيث يجتاز الطفل قناة الولادة ـ بأنها حالة وعى متغيرة تمامًا ، تصفها كثير من السيدات بأنها ذروة هذه التجربة . وهذا واحد من الأسباب الرئيسة للتحضير للولادة دون عقاقير تعطل الإدراك . لديك فرصة هنا لتختلسي نظرة إلى العتبات الفاصلة بين العالم المادى والروحى .
- يمكن أن يكون العلاج بالتصور البصرى والتنويم المغناطيسي من التقنيات الفعالة لمساعدتك أثناء الحمل والولادة . إذا كانت لديك مشاكل أثناء الحمل أو تشعرين بأنك تحتاجين إلى مساعدة لتكونى جاهزة لعملية الوضع ، فابحثي عن متخصص ترتاحين للكشف عنده ، على أن يكون بارعًا في هذه التقنيات ؛ فهي غير مضرة ويمكن أن يكون لها أثر رائع من جلسة أو اثنتين . في كتابى " *Spontaneous Healing* " ، سردت قصة زوجتى السابقة ، حيث إنها قبل الوضع قد حصلت على جلسة تنويم علاجية لتطلب من الجنين أن يخرج في ميعاده ، وأن يتحول إلى المرحلة التالية في تقلبه . فعل الجنين ذلك في خلال عشرين دقيقة وحدثت الولادة في الميعاد .

٢٠

للوالدين اللذين يعتنيان بصغارهما

إن الأبوة تعتبر تحديًا أقصى وجائزة عظمى . ولتفكّر فى جانبين منها : كيف سيؤثر وجود الأطفال فى البيت على قدرتك على اتباع خطوات برنامج الأسابيع الثمانية ، وكيف تنتهز هذه الفرصة لتشجع أبناءك على تطوير عادات صحية فى وقت مبكر من حياتهم .

يتطلب الرضيع انتباه الوالدين بشكل متكرر ، وغالبًا ما يسبب الرضيع نوماً متقطعًا لوالديه . وقدوم طفل إلى عالم الزوجين قد يضيف أيضًا بُعدًا جديدًا من الضغط والقلق لحياة الوالدين ، ويكون ذلك ممزوجاً بالطبع بفرحة الارتباط بمخلوق جديد . وأحيانًا يكون الحمل والولادة سببيْن لدفع الوالدين لتنظيم أفعالهما : كأن يتوقفا عن التدخين وأن يوليا التغذية الجيدة اهتماماً أكبر . وفى أوقات أخرى ، فإن مسئوليات الأبوة يمكن أن تجعل الوالدين يشعران بأنهما يفتقران للوقت والقدرة على الاهتمام بنفسيهما . والواقع أنه كلما تمتعت بصحة أفضل جسديًا وذهنيًا وروحيًا ، كنت أبًا أفضل لأولادك ؛ لذلك ، فتوفير الوقت للاعتناء بنفسك يجب أن يكون من الأولويات القصوى ، حتى إذا كان لديك أطفال لا تنتهى مطالبهم .

وكلما بكّر الناس فى وضع أسس لأسلوب حياة صحية ، تعاظم مردود ذلك على حياتهم . وكلما طالت سنون عيشك حياة صحية ، تعاظمت احتمالات تجنبك للمخاطر الشائعة فى منتصف العمر ، وواصلت تمتعك بصحة جيدة حتى الشيخوخة . وأيضًا العادات الطيبة الخاصة بالأكل والتمارين والاسترخاء

تُكتسب بسهولة في فترة الطفولة ، وعادة بمجهود أقل بكثير مما يُطلب من البالغين . وكلما علّمنا الأطفال أسس الحياة الصحية ، تقدّم مجتمعنا ، ككل ، نحو صحة أفضل ، وابتعد عن الاعتماد على العقاقير الطبية المكلفة. وتذكر أن غالبية الأمراض التى تسبب الموت والعجز وتبتلع جانباً كبيراً من نظام العناية بصحتنا هى الأمراض الخاصة بأسلوب حياتنا ، وهى التى يمكن تجنبها إذا اتبع الناس استراتيجيات وقائية فى وقت مبكر من حياتهم. على عاتقك مسئولية توصيل هذه المعلومات لأطفالك ، وأن تكون مثالا حيا أمامهم .

الإجراءات

- صمم على اتباع خطوات البرنامج . تحدث إلى زوجك إذا كان ذلك ضروريًا ، بشأن تخصيص وقت لكل منكما لممارسة التمارين والاسترخاء ورفع المعنويات . (اللعب مع أطفالكما يمكن أن يكون وسيلة للتمرين والاسترخاء ورفع المعنويات ـ مرة واحدة) .
- استغل فرصة وجود الأطفال في حياتك لتقرّب مفهوم قدرة الجسد على المعالجة الذاتية من وعى أسرتك . تتم المعالجة بسرعة فى سن صغيرة ، ويمكنك أن تلحظ ذلك بسهولة . وحينما يصاب ابنك بجرح أو جلطات سطحية ، فيمكنك أن تلفت انتباهه إلى ما سيحدث فى الأيام القليلة التالية . واستغل هذه التجربة لمساعدته على فهم أن الجسم الإنسانى يملك القدرة الذاتية على المداواة ، وهى قدرة ذاتية تعينه بشكل رئيس على الحفاظ على الصحة .
- انتبه لتأثيرات الملوثات البيئية على صحة أطفالك ، وابذل جهدا خاصًا لحمايتهم ، وذلك باتباع توصيات هذا البرنامج .
- عرّف أطفالك أهمية الوقاية من التعرض للشمس وساعدهم على فهم السبب ، وأنه حينما تكون الشمس فى كبد السماء ، فعليهم أن يتجنبوا التعرض لها . إن الحروق الشمسية في الطفولة ـ تلك التى تجعل الجلد يتقشر ـ لها علاقة بالخطورة المتزايدة للإصابة بسرطان الجلد فى المستقبل ، بما فى ذلك سرطان الجلد القتامى .
- احصل على معلومات عن البدائل الطبيعية للعلاجات التقليدية للأمراض الشائعة عند الأطفال ، مثل إصابات الأذن الوسطى . إن العديد من الأطفال

فى مجتمعنا يتناولون جرعات كبيرة من المضادات الحيوية التى قد لا تعالج أصل المشكلة فحسب ولكن أيضًا قد تضعف مناعتهم ومقاوتهم .

- كن حريصاً بشأن تطعيمات الأطفال ـ وأوصى بشدة باتباع البرنامج الأصلى . وهى ليست بلا مخاطر ، ولكن فوائدها تتجاوز مخاطرها بمراحل . وأنا على دراية بكل الحجج التى تقف ضد أسلوب التطعيم وأرى أنها حجج واهية . كما أننى قضيت وقتًا كافيًا فى دول العالم الثالث ـ حيث لا تزال تلك الأمراض تظهر هناك لأعرف أن مخاطرها أكبر ، بشكل ملحوظ ، من المخاطر التى قد تنجم عن التطعيم ضد تلك الأمراض .

النظام الغذائى

- يمكنك أن تساعد أبناءك على مقاومة الهجمات الإعلانية التى تحضّهم على تناول الوجبات السريعة والأطعمة المعدة بشكل غير صحى ، من خلال شرح ذلك بلغة قريبة من أذهانهم وبطريقة غير تسلطية ، فتبيّن لهم سبب كون التوصيات الغذائية فى هذا البرنامج تعتبر أفضل من الأطعمة السريعة . على سبيل المثال ، ساعدهم على فهم أن الأطعمة الخفيفة المزخرفة بالألوان الكيميائية الاصطناعية لا تشبه الألوان الطبيعية ، ولا تساعد الجسم على أن يبقى فى أفضل صحة . قدّم لهم بدلاً من ذلك أطعمة خفيفة صحية مثل الجزر والشعير .
- تذكر أن تصلب الشرايين يبدأ فى سن مبكرة جدًا . حينما يبلغ طفلك الثالثة من عمره ، فينبغى ألا يأكل دهونًا زائدة وينبغى أن يتجنب الدهون غير الصحية التى أخبرتك بها فى الأسبوع الأول .
- إذا كان لديك أو لدى زوجتك حساسية أو ربو أو مرض الإكزيما أو مناعة ذاتية أو التهاب شعبى أو التهاب جيبى ، أو إذا كان طفلك يصاب بنزلات برد متكررة وعدوى الأذن ، فمن الأفضل الابتعاد تمامًا عن الألبان البقرية بكل أنواعها ؛ أما لبن الماعز فلا بأس به وعصير الصويا أيضًا ، ولكن انتبهى إلى أن الصويا تسبب حساسية بشكل عام للرضع ، خاصة حينما يقدم للطفل فى وقت مبكر . وبدائل اللبن المصنوعة من الأرز والبطاطس لا توفر البروتين .

- في العادة ، ليس هناك مشكلة من جعل الأطفال يأكلون الفواكه ويشربون عصائرها ، ولكن الخضروات شيء آخر . حاولى أن تجدى طريقة لجعل الخضروات شهية بالنسبة لطفلك ، وستجدين هنا وصفة لذلك .
- تذكرى أن الأنماط غير الصحية الشائعة للأكل في مجتمعنا تتكون في مرحلة الطفولة : تناول كثير من الدهون والسكر والبروتين الحيوانى والأطعمة السريعة غير المعدة بشكل صحى ، وتناول ألياف وفواكه وخضروات غير كافية .

إليك وصفات أكل مناسبة للأطفال :

البطاطس الخضراء المحشوة

ثلاث ثمرات بطاطس
ثلاث سيقان من البروكلى
نصف ملعقة صغيرة من الملح
نصف ملعقة كبيرة من زيت زيتون
ملعقة أو اثنتان كبيرتان من عصير الأرز أو عصير الصويا
ملعقتان من جبن بارميسان المبشور

١. افرك البطاطس واجعل فيها قطعًا صغيرة حول المنتصف حتى تكون سهلة القطع إلى شطرين بعد التسوية . أدخل البطاطس في الفرن على درجة ٤٠ حتى تصبح لينة ، لمدة ساعة عادة ، والأمر يعتمد على حجم ثمرات البطاطس .
٢. وأثناء ذلك اقطع نهايات سيقان البروكلى وقم بتقشير جزء من القشرة الخارجية حتى تجعل الساق نفسها أكثر قبولا عند تناولها . قم بتبخير البروكلى حتى يصبح سهل الطحن ولونه أخضر فاتح . اتركه يجف ثم قم بتقطيعه جيدًا .
٣. اقطع البطاطس أنصاف ، واغرف ما بالداخل في سلطانية . أضف الملح وزيت الزيتون وعصير الأرز إلى الصويا بمقدار كاف حتى تتمكن من هرس البطاطس لتصبح عجينة سلسة . أضف جبن بارميسان والبروكلى المقطع واخلطهم جيدًا .

٤. ضع الخليط فى البطاطس المجوفة ، ورتبها فى طبق الطهى وسخنها بدرجة حرارة حسب الحاجة .

يكفى ٦ أشخاص

حساء مينيسترونى

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
٢ فصا ثوم كبيرين مقطعين
نصف كوب بصل مقطع
٦ أكواب من مرق الخضروات أو ماء
علبة صغيرة (٦ أوقيات) صلصلة الطماطم
علبة متوسطة (١٦ أوقية) طماطم مهروسة
ثلاث جزرات مقشرة ومقطعة
نصف رطل بطاطس مقشرة ومقطعة إلى مربعات
ملعقة صغيرة من ورق " الأورجانو " المجفف
ملعقة كبيرة من الريحان الجاف
ربع كوب من البقدونس المقطع
كوب من المكرونة الجافة
كوبان من الحبوب (لوبيا أو كانيللونى أو جاريانزو أو خليط من هذا كله)
جبن بارميسان مبشور لإضافة نكهة

١. سخن زيت الزيتون في قدر كبير . أضف الثوم والسوتيه بأكمله . أضف البصل والسوتيه لخمس دقائق .
٢. أضف مرق الخضروات (أو الماء) وصلصلة الطماطم والطماطم المهروسة والجزر والكرفس والبطاطس . قم بغلى الخليط وتغطية الإناء وخفض الحرارة ، ثم قم بغلى المزيج برفق لمدة ثلاثين دقيقة .
٣. أضف نبات " الأورجانو " والريحان والبقدونس والمكرونة والحبوب . قم بالطهى لثلاثين دقيقة إضافية ، ثم قم بزخرفة الطبق بجبن البارميسان وتقديمه مع خبز طبيعى .

يكفى ٦ أشخاص

بطاطس نوتشي

ثلاث ثمرات كبيرة من البطاطس
كوب أو كوبان من الدقيق الأبيض غير المعالج كيميائيًا
ملح
مقدار ضئيل من الفلفل الحلو
مقدار ضئيل من جوزة الطيب المبشورة
ملعقتان كبيرتان من البقدونس المقطع

١. قشر ثمرات البطاطس واقطعها إلى أرباع ، وغطها بماء فاتر واغلها وقلل الحرارة وغطِ الإناء واطبخها حتى تصبح لينة . جففها واهرسها .
٢. لعمل " نوتشي " ، لكل كوب من البطاطس المهروسة ، ضع ملء كوب إلا نوتشي ملعقتين من الدقيق في الإناء واخلطها بالملح ، ومقادير الفلفل الحلو وجوزة الطيب والبقدونس المقطع .
٣. أضف البطاطس الدافئة واعجنها على سطح مغطى بالدقيق . اتركها لخمسة عشر دقيقة .
٤. افرد البطاطس على سطح مغطى بالدقيق بحيث تكون بسمك بوصة واحدة . اقطعها على شكل شرائح قطرية بسمك حوالى ثلاثة أرباع بوصة .
٥. أحضر إناءً كبيراً من الماء للغلي . أضف " نوتشي " . بعد أن ترتفع إلى السطح ، عدّل الحرارة واستمر في الغلي والتقليب الخفيف لعشر دقائق دون تغطية .
٦. جففها جيدًا وغطها بصلصة المكرونة المفضلة لديك .

يكفي ٦ أشخاص

حلويات صحية سريعة

موزتان ناضجتان
حزمة (١٠،٥ أوقية) من التوفو الحريري المجفف
ثلاث ملاعق كبيرة من شراب القيقب
قرفة لإضافة النكهة

١. ضع الموز في حاوية الخلاط ، وأضف التوفو وشراب القيقب والقرفة . اخلطهم جيدًا .
٢. قدمها مباشرة كما هي أو مثلجة . يمكنك أن تتناول هذا الشراب مع التوت أو أية فاكهة أخرى ، أو يمكن استخدامه كطبقة عليا على الفطيرة المحلاة .

يكفي من ٤ إلى ٦ أشخاص

خبز الموز

ست أو سبع ثمرات موز ناضجة جدًا
كوب وثمن كوب من العسل الخام
ثلث كوب من زيت كانولا
ملعقتان صغيرتان من خلاصة الفانيليا النقية
ثلاث أكواب من دقيق الفطائر
ملعقتان صغيرتان ونصف من صودا التحميص
ربع ملعقة صغيرة من الملح
كوب ونصف من الجوز أو البقّان

١. اهرس الموز واخلطه بالعسل وزيت الكانولا وخلاصة الفانيليا .
٢. انخل دقيق الفطائر(ليس الدقيق العادى) وصودا التحميص والملح . أضف الجوز .
٣. اخلط المجموعتين وقسمها إلى مقدارين عليهما زيت خفيف . ادخلهما الفرن على درجة ٣٥٠ لمدة أربعين دقيقة أو عشرين دقيقة .

يكفي ما بين ٨ و١٢ شخصًا

طبق حلو مثلج من الموز بالكاكاو

اربع ثمرات موز ناضجة جدًا
أربعة ملاعق صغيرة مملوءة من مسحوق الكاكاو غير المُحلّي
ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا النقية
ملعقة كبيرة أو ملعقتان من شراب القيقب (اختيارى)

١. ضع الموز في الخلاط مع مسحوق الكاكاو وخلاصة الفانيليا . ضع شراب القيقيب إذا شئت .
٢. اخلطهم جيداً جداً . صب المحتوى فى أكواب أو سلطانيات صغيرة وضعها فى المجمد .

يكفى من ٤ إلى ٦ أشخاص

حساء العنب

ثلث كوب من عصير الأناناس المركز المجمد
ملعقة صغيرة من عصير الليمون الطازج
كوبان ونصف من العنب الطازج المجمد
نصف ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا

١. ضع عصير الأناناس فى الخلاط مع نصف كوب من الماء الفاتر مع عصير الليمون وكوب ونصف من العنب . اخلطهم جيدًا .
٢. صب الخليط فى سلطانية ، وأضف الكوب المتبقى من العنب وخلاصة الفانيليا .

اخلطهم جيدًا وقدمهم لأربعة أشخاص

المكملات الغذائية

- يمكن أن تعطى الأطفال فوق خمس سنوات نصف الجرعات من مضادات الأكسدة التى اقترحتها عليك . ويمكنهم أن يحصلوا عليها بالإضافة إلى أية فيتامينات متعددة من بين تلك الفيتامينات التى يقترحها طبيب الأطفال .

التمارين الرياضية

- العديد من الأطفال اليوم كسالى يفضلون القعود . حاول أن تحدد الوقت الذى يقضيه الأولاد جالسين أمام التلفاز والكمبيوتر .

- شجع أولادك على المشي بدلاً من استخدام المصاعد ، والبحث عن نشاطات يحبونها وتجبرهم على تحريك أجسامهم . هناك دورات تدريبية متوفرة للأطفال في صالات الألعاب والرقص والفنون القتالية .
- إن أجسام الأطفال مرنة جدًا . ولتنظر ما إذا كان بمقدورك أن تثير اهتمام أولادك باليوجا أو غير ذلك من أشكال تمارين الاستطالة . فكلما بدءوا هذه النشاطات في وقت مبكر ، ازدادت مرونتهم في حياتهم المستقبلية . مارس تمارين الاستطالة مع أطفالك .

التمارين الذهنية والروحانية

- جرب القيام ببعض تمارين التنفس في هذا البرنامج مع أطفالك ، خصوصًا تمرين التنفس الاسترخائي . علمهم إياه حتى يتمكنوا من تهدئة أنفسهم ويخلدوا إلى النوم بسهولة ، وعلمهم كيف يخرجون الزفير ليتخلصوا من الألم الناتج عن الإصابات .
- يملك الأطفال قدرة كبيرة على التخيل المرئي . شجعهم على استخدام هذه القدرة لتحقيق الشفاء - كأن يتخيلوا ، على سبيل المثال ، المرض وهو يذوب ويخرج من المناطق المصابة والآلام تنكمش وتتلاشى . يمكن أن تطور من قدرتك على الشفاء الذاتي من خلال العمل مع أطفالك ، واكتسابهم المبكر لهذه المهارة سيساعدهم على استغلالها خلال حياتهم المقبلة .
- فكِّر في أشكال التغذية الذهنية والروحية التي توفرها لأطفالك . هل الأفلام وبرامج التلفزيون والقراءة التي يحصلون عليها تساهم أم تتدخل في الطريقة التي تود أن تراهم يتطورون بها ؟ جرِّب ، دون تسلط أو قمع ، أن تعرضهم لنفس التأثيرات الصحية التي رشحتها لك .

٢١

لقاطنى المدن الكبرى

إذا كنت ، مثل معظم الناس فى العالم الحديث ، تقطن مدينة كبرى ، فإنك مضطر لأن تجابه مخاطر صحية معينة . سوف تجد بعض جوانب هذا البرنامج أسهل من قاطنى المناطق الريفية . على سبيل المثال ، يمكنك أن تشترى العديد من مختلف أنواع الطعام ، بما فى ذلك المنتجات العضوية ، وهو ما لا يتوفر فى البلدات الأصغر ؛ ويمكنك أن تعثر بسهولة على نوادى اللياقة والصحة أو دورات تعليمية فى اليوجا والتأمل ؛ كما أن لديك إمكانية أكبر للوصول إلى مصادر الثقافة مثل متاحف الفنون . وعلى الرغم من أننى أعيش الآن فى منطقة ريفية ، فإننى نشأت فى مدينة كبيرة (فيلادلفيا) ، وعشت فى مدن أخرى كبيرة وقضيت وقتًا فى مراكز حضارية . وإليك الآن بعض التدابير الصحية التى أقترحها عليك .

الإجراءات

- قد يكون التعرض للسميات فى المدن أكبر من الريف ؛ على الأقل فإن الهواء يكون أسوأ ، كما أن الماء فى المدينة يكون مكلورًا . فكّر فى امتلاك منقى هواء لمنزلك أو شقتك ، وليكن لديك نباتات الزينة الوقائية فى منزلك . فى الأيام التى يشتد فيها التلوث حدد لنفسك وقتًا لتقضيه فى المتنزهات حيث توفر الأشجار بيئة مصغرة من الهواء النظيف . وبالتأكيد ، **عليك أن تستخدم مرشحات للماء .**

- أما عن التلوث الضوضائى فى المدن فإنه بحق معضلة . ابحث طريقة عمل نظام ضد الصوت فى مسكنك ، واستخدم مولد الضجيج الأبيض (كما سلف ذكره فى الأسبوع الرابع) بغرفة النوم، وحاول أن تستمع إلى شرائط الكاسيت فى كل مكان بالخارج .
- إن وجود ملجأ لك بعيدًا عن ضوضاء المدينة أمر مهم لصحتك . تعرف على أماكن المتنزهات المحيطة والأماكن الهادئة التى يمكنك زيارتها مثل الحدائق ودور العبادة والمتاحف والمكتبات العامة . ليكن لك فى منزلك مكان تنعم فيه بالهدوء والجمال والنظام . فعلى أقل تقدير خصص حجرة ، أو جزءا من حجرتك كمكان هادئ يمكنك أن تمارس فيه تمارين التنفس والتأمل والاسترخاء والتخلص من ضغوط الحياة فى المدينة .
- كلما زاد حجم المدينة التى تعيش فيها ، كان من السهل أن تجد أخصائيى الطب التقليدى والطب البديل . تعرف على المصادر التى يمكنك الرجوع إليها إذا احتجت لمساعدة متخصص فى أى مشكلة صحية .

النظام الغذائى

- هناك صعوبة جابهتها فى المدن ، وهى إغراءات المطاعم والمحال التى تقدم كثيرًا من الأطعمة الشهية ، ولا يتفق أغلبها مع فلسفة هذا البرنامج . ابحث عن تلك المطاعم التى تقدم أنواعًا من الأطعمة تود التركيز عليها فى نظامك الغذائى ، وقم بعمل اختيارات صحية من أى قائمة طعام توضع أمامك . (ولا تحرم نفسك من بعض الأكلات بين الحين والآخر) .

المكملات الغذائية

- لا تتجاهل الوصفات المضادة للأكسدة ، فهى تمنحك أفضل وقاية يمكنك الحصول عليها ضد المخاطر البيئية بالمدينة . وهناك أيضًا أعشاب معينة - مثل الزعفران الهندى - تساعد الجسم على التعامل مع السميات الموجدة فى الدخان والتخلص منها (انظر الملحق) .
- استخدم أحد المقويات المحفزة للمناعة مثل " مايتاكى " أو " ريشى " أو " القتاد " . فى المدن يعيش الناس بالقرب من بعضهم البعض زمانيًا

ومكانيًا أكثر من أهل المناطق الريفية ؛ فتنتشر الجراثيم بشكل سهل فى المناطق ذات الكثافة السكانية العالية ، لذلك عليك أن تمنح جهازك المناعى شكلاً من أشكال المساعدة .

التمارين الرياضية

- توفر المدن فى الغالب فرصًا رائعة للتمشية . ومن أفضل رحلات المشى التى قمت بها تلك التى كانت فى " سان فرانسيسكو " ، حيث توفر التلال فرصًا رائعة لتمارين الأيروبكس ، وفي " نيويورك " حيث لا يفشل التنوع البشرى فى إيجاد أسباب للمتعة لدىّ .
- جرّب استخدام السلالم فى عملك وبيتك بدلاً من الاعتماد الدائم على المصاعد والسلالم المتحركة . إن الصعود لدرجات معدودة على السلالم يعطيك فرصة جيدة للتمرين .

التمارين الذهنية / الروحانية

- التلوث السمعى حقيقة واقعة فى المدينة . استخدم تمارين التنفس الواردة فى البرنامج لمساعدتك على الاسترخاء ، وفكِّر فى إضافة تمارين استرخاء أخرى إذا لم يكن ذلك كافيًا . والخيارات تتضمن اليوجا والتأمل والارتجاع البيولوجى ، أو شرائط الكاسيت التى توجهك ؛ بالإرشادات ، للاسترخاء .
- إن العزلة فى المدن الكبيرة يمكن أن يكون لها تأثيرٍ مدمر . اقرأ سريعًا النصيحة الخاصة بالتواصل فى الأسبوع السابع وفكر فى كيفية تنمية العلاقات الحيوية مع الآخرين لتنمى علاقات جوانبك الروحانية .
- ضع الزهور فى مكان معيشتك بقدر الإمكان ، فهى وسيلة للاستمتاع بجمال الطبيعة حتى إذا كنت تشعر بأنك محروم من الطبيعة ، وبأنك محاط ببيئة اصطناعية .

٢٢

لكثيرى الأسفار

يخلق السفر ضغوطاً خاصة بظروفه ومخاطر على الصحة بالإضافة إلى تحديات بخصوص الحفاظ على أى نوع من البرامج النظامية . ولقد كان السفر جزءًا مهماً من حياتى ولكننى لاحظت ، مع تقدمى فى السن ، أن تقبلى لكثير من جوانبه البدنية يقل تدريجيًا . فمع تقدمى فى السن ، كنت أميل إلى كره المطارات والطائرات ، والمكوث الكثير فى الفنادق وكل مصادر القلق التى تنتج من الانتقال من مكان إلى آخر . إذا كان عملك يتطلب السفر المتكرر ، فإننى أوصيك بأن تتخذ إجراءات احترازية معينة بالإضافة إلى تكييف برنامج الأسابيع الثمانية مع الظروف المتغيرة .

الإجراءات

إن السفر جواً يعتبر غير صحي للعديد من الأسباب ، والطعام الذى يقدم فى الطائرات والمطارات يعتبر ، بصفة عامة ، دون المستوى . يعرضك السفر جوًا إلى الإشعاع الكونى ـ أكثر مما تتعرض إليه على سطح الأرض ـ بما يكفى لزيادة إمكانية وجود نوعيات معينة من السرطان عند ربابنة الطائرات وأطقم العمل عليها . كما أن نوعية الهواء فى الطائرات بشعة ، ناهيك عن جودته التى تدنت ، لأن أن شركات الطيران خفضت كمية الهواء الذى يتم ضخه فى الكبائن فى محاولة لخفض التكاليف . والرحلات الطويلة لها تأثير سيء على الدورة الدموية ، (يصاب العديد من الناس بتورمات فى الكاحل والقدم بسبب

الجلوس الطويل) كما تؤثر على النظام البيولوجي بالتناسب مع تغير المواقيت بتغير البلاد (انظر الملحق لمزيد من المعلومات) .

- اصطحب طعامك معك على متن الطائرة كلما أمكن . واقرأ الملصقات على الأطعمة الخفيفة والكعك المُحلى وأى أطعمة أخرى مغلفة تقدم لك ؛ فمعظمها يحتوى على دهون مهدرجة وأحماض دهنية ، ويحتوى العديد منها على مكونات أخرى غير صحية أيضاً . إذا لم يكن بإمكانك اصطحاب طعامك معك ، فتناول الطعام المقدم لك بالطائرة بشكل انتقائى .
- لا تتناول الماء على الطائرة أبدًا إلا إذا كان معليًا . وقد ترغب فى أن تأخذ معك زجاجة ماء كبيرة بما أن الرطوبة منخفضة فى الطائرات ، ومن السهل أن تخلو من الماء عند الطيران .
- إذا بدا الهواء مضايقاً لك بشكل خاص ، فتقدم بشكواك لطاقم الطائرة واطلب منهم أن يطلبوا من ربان الطائرة أن يسمح بضخ هواء منعش . يمكنك أيضًا أن تطلب أسطوانة أكسجين صغيرة حتى يكون تنفسك أسهل .
- وفي الرحلات الطويلة قم من مكانك وامش فى الطائرة مرارًا كلما أمكنك ذلك دون أن تثير جلبة . يمكنك فى الغالب أن تقف فى المطبخ فى الطائرات الكبيرة . ويمكنك أن تقوم ببعض التمارين فى مقعدك حتى تسمح لعضلاتك بأن تكون فى حالة أفضل .
- إذا وجدت أنك تعانى مرارًا من السعال أو البرد بعد الطيران ، فتعوَّد على تناول مقويات ترفع مناعتك كإجراء وقائى ، بدءاً من يوم أو يومين قبل رحلتك ، وباستمرار أثناء الرحلة ذاتها ، وليوم أو يومين بعد الرحلة . والنوع الذى أستخدمه هو مستحضر القنفذية ، وهو مصنوع من جذور الزهرة المخروطية ؛ وهى علاج عشبى معروف ستجده فى محال بيع الأطعمة الصحية . والجرعة هى قطارة مملوءة فى كمية ماء قليلة أربع مرات يوميًا . والقنفذية مضاد حيوى غير سام ، ومضاد للحمى بأنواعها ، وله تأثيرات على تقوية المناعة .
- اغسل يديك مرارًا بالماء والصابون خاصة بعد المصافحة ولمس الأشياء التى قد تكون ملوثة ، مثل صنابير الماء فى دورات المياه ومقابض الأبواب ودرابزين السلالم فى الأماكن العامة . يمكنك مسحها بالكحول كبديل .

- تأكد من أنك تصطحب معك مواد للقراءة ومواد سمعية لقضاء الوقت في المطارات . يمكنك أن تحصل على تمشية ممتعة في المطارات الكبيرة .
- يمكنك أن تصطحب سدادات الأذن و غطاء للعين معك ، فقد يساعدك هذا على التمتع بنوم هانئ في الرحلات الطويلة .
- إذا كنت تسافر عبر أكثر من أربع مناطق زمنية مختلفة ، فسوف تشعر على الأرجح بدرجة من الفتور . أفضل علاج هو الميلاتونين بجرعة لا تزيد على ٢ ملجم ونصف يتم تعاطيها كقرص تحت اللسان عند النوم في محطة وصولك . قد لا تحتاج إلى أكثر من جرعة واحدة كي تستعيد ساعتك البيولوجية نشاطها مع التوقيت الجديد .
- تأكد من اصطحاب المكملات المضادة للأكسدة في مكان سهل الوصول إليه ، حتى لا تغفل عن تناولها في أماكن تغيير الرحلات . وتعتبر مضادات الأكسدة هي وقايتك الأفضل ضد التعرض للإشعاعات أثناء السفر لارتفاعات عالية .
- اطلب دائما في الفنادق غرف غير المدخنين ، وتأكد من مصادر التهوية في الغرفة . إذا لم يكن بمقدورك أن تفتح نافذة لتسمح للهواء النقي بالدخول ، فتأكد من أن أنابيب التهوية تبدو نظيفة . وفي الغالب فإن المرشحات لا يتم تغييرها في الفنادق إلا بعد فترات طويلة . إذا طلبت مكتب الصيانة فيمكنك أن تحصل ، في العادة ، على فلتر هواء نظيف يتم تركيبه سريعًا .
- حاول أن تختار الفنادق التي يوجد بها وسائل اللياقة البدنية ، أو التي يمكن أن تكون قريبة من نوادي اللياقة البدنية ، حيث يمكنك أن تستخدم أجهزة التمارين ، وتعرق لتتخلص من السميات المتراكمة خلال الرحلات في مكان للساونا أو حجرة بخار . وكلما أصبح رجال الأعمال المسافرين على وعي أكبر بالصحة ، سيزداد عدد الفنادق التي تقدم هذه الخدمات .
- اشتر المياه المعلبة بحجرتك أو اطلبها من خدمة الغرف ، أو اصطحب معك مرشحات محمولة كي تتخلص من الشوائب الشائعة بصنابير الماء . (انظر الملحق) .
- في الأماكن التي تزورها بشكل متكرر ، اجتهد لخلق صداقات وعلاقات عمل مع الناس الذين يشاركونك الاهتمام بالصحة .

النظام الغذائى

إن الحفاظ على نظام غذائى جيد أثناء سفرك يعتبر ، غالبًا ، أمراً شاقاً ، لأنك لا تتمكن من التحكم فى مكان وزمان ونوعية الأكل طوال الطريق . إن تناول الأكل بالخارج وتجربة أطعمة جديدة ومختلفة يعد من مباهج السفر . وليس غرض هذا البرنامج أن ينكر عليك هذه التجارب أو يقلل من متعة هذه الخبرات ؛ فليس هناك تعارض جوهرى بين الطعام الصحى والطعام الشهى . تذكر أن الإنفاق ببذخ بشكل عارض لن يؤذيك ، ولكن إذا كنت تسافر بشكل متكرر ، فمن الضرورى أن تعلم كيف تأكل فى المطاعم دون أن تضر صحتك . إن الحصول على وجبات فى المطاعم تناسب الإرشادات الواردة ببرنامج الأسابيع الثمانية هو أمر جائز بلا شك . إليك بعض الاقتراحات :

- انظر إلى المطاعم التى تقدم أصنافاً صحية للقلب وتتناسب مع معايير الجمعية الأمريكية للقلب ، وتكون نسبة الدهون فيها قليلة وكذلك الدهون المشبعة والكولسترول .
- فى مطاعم الأسماك ، اطلب السمك المشوى أو المسلوق دون إضافة السمن أو الزيت عليه ، واطلب أن تكون الصلصة بجانبه . ثقف نفسك بخصوص نوعيات السمك التى يمكن أن تتلوث بالزئبق والسميات العضوية أو النوعيات التى تتعرض لخطر الإدارة البيئية السيئة (زر موقع www.seafoodwatch.org) .
- اختر الخبز المصنوع كاملاً من الحبوب إذا كان متوفرًا ، وحاول أن تأكل الخبز بدون زبد . تقدم كثير من المطاعم الآن زيت الزيتون كبديل ، استخدمه بشكل معتدل .
- اطلب السلطات ، واختر أن تضع إضافات السلطة بنفسك وفقاً كما يناسبك وفضل الخل والزيت على المواد الدسمة .
- استفسر عن الخضروات الطازجة واطلبها معرضة للبخار أو مشوية إن أمكن مع أى صلصة بمفردها .
- حاول أن تتجنب الحساء المشبع بالدسم والأطعمة المقلية .
- بالنسبة للحلويات ، جرب الفاكهة وفواكه السوربيه أو النوعيات منخفضة الدهون .

- لا تتردد فى سؤال الخادم المساعدة فى تحديد طلبك ، أو اسأله عما إذا كان المطبخ يعد أطباقًا خاصة تتوافق مع حاجاتك . إن الاتصال بالمطعم قبل ذلك سيجعل الأمر أكثر سهولة .
- اصطحب أطعمة خفيفة صحية معك فى الطريق . إننى غالبا أسافر ومعى الزنجبيل المتبلر والبسكويت الرقيق عالى الألياف ، وأحيانًا زجاجة من الصلصة الحارة . يمكنك أيضًا أن تحدد وقتًا لزيارة المطاعم التى تبيع الأطعمة الطبيعية لتشترى بعض الأطعمة لاستهلاكها بالفندق.

المكملات الغذائية

- احسب عدد الأيام التى ستقضيها بعيدًا عن المنزل ، واحسب العدد المناسب من حبوب الفيتامينات والمعادن لرحلتك . احتفظ بها فى حقيبتك اليدوية فى حالة ما إذا تم حفظ باقى أمتعتك فى مكان آخر .
- استمر فى تناول أحد المقويات التى رشحتها لك فى الأسبوع السادس ليساعد جسمك على التكيف مع الضغط المتزايد للسفر .

التمارين الرياضية

- ابذل أقصى جهودك للحفاظ على روتين التمارين أثناء وجودك على الطريق . يمكنك دائمًا أن تسير فى طرقات المدينة ، وفى المطارات وفى المتنزهات والمجمعات التجارية . ربما يكون بإمكانك المشى بصحبة زميل لك بدلاً من الجلوس بالمكتب .
- إذا كنت تحب ممارسة التمارين فى صالة الألعاب الرياضية ، فاستفسر عن نادى لياقة بدنية ، وكرس وقتًا فى جدولك لذلك .
- إذا وجدت أنك مشغول جدًا لدرجة أنك لا تستطيع القيام بتمرين محدد ، فابذل مجهودًا فى صعود السلالم وامش وصولاً إلى أماكن مواعيدك بدلاً من قيادة سيارتك أو طلب سيارة أجرة .

تذكر أن التمارين البدنية لا ترقى بحالة جسدك وحسب ، ولكن تساعدك على الحفاظ على التوازن النفسى خلال صعوبات السفر . ليست هناك كارثة إذا

ما تركت روتينك لفترة ، ولكن ، مرة أخرى ، إذا كنت تسافر بشكل متكرر فسوف تحتاج إلى أن تجد طرقاً لتتوافق مع متطلبات التمارين فى البرنامج عندما تكون بعيدًا عن المنزل .

التمارين الذهنية / الروحانية

- إن معرفة كيفية الاسترخاء والتخلص من الضغط هو مفتاح سعادتك كمسافر . حاول أن تجيد تمرين التنفس الاسترخائى حتى يمكنك استغلاله ليساعدك خلال صعوبات واضطرابات الطريق .
- استغل المصادر الثقافية والجمالية فى الأماكن الجديدة ، وتعرف على ما هو متوفر فى الأماكن التى تزورها بشكل متكرر . غالبًا ما أبحث عن حدائق النباتات على سبيل المثال ، أو أبحث عن المحاضرات الممتعة أو الحفلات الموسيقية والعروض المسرحية فى الأماكن التى أزورها .
- اطلب الزهور حتى تجعل حجرتك مشرقة .

٢٣

لمن هم عرضة لفرط الوزن

يتفشى مرض السمنة الوبائى الذى تفاقمت نسبته بصورة مخيفة فى العالم الغربى المتمثل فى الولايات المتحدة وكندا . ويرجع ذلك إلى سببين مهمين ، وهما : النظام الغذائى وعدم الحركة ؛ إلا أن هناك عوامل أخرى متعددة حتى فى حالة العمل ، فكثير من الناس في بلادنا يأكلون بشراهة بصورة تتجاوز ما كانوا عليه فى الماضى ، فتجد أجساماً ضخمة بها نسب عالية من السعرات الحرارية والدهون ، فضلاً عن تناول الوجبات السريعة بصورة متزايدة ، وهى وجبات تحتوى على نسب عالية من الدهون والمواد الكربوهيدراتية التى تجعل الإنسان عرضة للسمنة . وفى نفس الوقت ، نجد أن منهم قليلى الحركة ، ولا يمارسون الرياضة على غرار أجدادهم الذين لم يعتادوا ركوب السيارات فى تنقلاتهم، أو لم يمكثوا ساعات طوال جلوسًا أمام جهاز التلفاز .

وكلما زادت أعداد المنضمين إلى صفوف مرضى السمنة ، زاد الفارق بين المثل الثقافية والحقائق الملموسة ؛ فنحن نقدر الأسوة الحسنة ، ونتأسى بنجوم السينما نحاف القوام ، لدرجة أن البعض منهم قد يبدو بصورة مرضية ، الأمر الذى دعا الهيئات والجهات الصحية إلى سرعة تبنى حملات للتوعية بالمخاطر الصحية المصاحبة لزيادة الوزن . وقد يعانى هؤلاء الأفراد نفسيًا من التمييز ، إن لم يكن الازدراء . أضف إلى ذلك الشعور بالقلق والتوتر الذى يدفعهم ، فى المقام الأول ، إلى الإفراط فى تناول الطعام ؛ الأمر الذى يترتب عليه زيادة فى مبيعات المنتجات الغذائية والكتب الخاصة بالأغذية والخطط والوصفات

الغذائية ، بالإضافة إلى رواج الأدوية التى توهم بالحد من زيادة الوزن وإنقاصه كنوع من الموضة . إلا أن هناك حقيقة واحدة، ألا وهى أن الحمية الغذائية لا تعمل إلا لفترة مؤقتة ، وليس هناك ، حسب ما أرى، تأثير لأفضل المنتجات الدوائية لكبرى الشركات لحل هذه المشكلة حتى الآن ، بل لقد وجدنا أن معظم هؤلاء الأفراد ـ وهم أتباع الحميات الغذائية ـ يستعيدون ما نقص من وزنهم مرة ثانية ، إن لم يكن بصورة أكثر ضراوة عما سبق (لمزيد من التفاصيل حول سبل إنقاص الوزن انظر الملحق) .

ولكننى أهتم كثيرًا بالأساس الجينى للسمنة وتفاعله مع العوامل البيئية الأخرى . كما يبدو لى أيضاً أن هناك الكثير منا قد ورثوا عادات قديمة لا حصر لها ، والتى كان لها الفضل فى الاحتفاظ بتعداد البشر، ولكن لابد من تقنين هذه العادات للتقليل من تناول السعرات الحرارية خاصة إذا ما توافرت أمامنا وبكميات كبيرة وتخزينها فى صورة دهون كتأمين فى الأوقات العصيبة وكحماية من فترات الضعف والمرض والمجاعة . وهذا البناء الجينى كان ، بلا شك ، ميزة للبقاء فى العصور الماضية ، وخاصة فى تلك الفترات التى اتسمت بتناوب فترات توافر الطعام وأوقات القحط بصورة غير مسبوقة ، ولكننا الآن ـ فى ظل توافر الغذاء بكميات كبيرة طوال الوقت ـ لم يعد الأكل فى صالحنا .

ويشتمل الأساس البيوكيميائى لتخزين الدهون على الأنسولين وهرمون البنكرياس اللذين يتحكمان فى توزيع واستخدام الجلوكوز (السكر فى الدم) ، والذى يمثل القاسم المشترك للطاقة فى عملية الأيض ، ومن ثم فإن إصابة الكبار بمرض السكرى يخل من توازن هذا النظام بصورة خطرة، وهى بالطبع النتيجة الحتمية لهذا المرض والناجم عن زيادة الوزن وعدم الحركة ، بالإضافة إلى إنتاج الجسم للأنسولين بقلة ومقاومته بشدة . وأعتقد أن مقاومة الأنسولين واسعة المدى توجد لدى مرضى البول السكرى من الكبار باعتبارهم طرفاً واحد . ويقع فى شباك هذا الطرف كل من يعجز عن التحكم فى وزنه والحد من زيادته . فالجينات التى تجعلهم عرضة لهذا الوضع ، أى السمنة ، هى نفس الجينات التى ساعدت أجدادهم على ضبط المؤن الغذائية الهامشية والتعايش فى ظل تناوب فترات الولائم والمجاعة .

نعم ، ليس بمقدورك تغيير جيناتك ، ولكن بمقدورك تغيير نمط حياتك لتجنب المشكلات (الصحية) ، واليك مجموعة من اقتراحاتى :

الإجراءات

- بداية ، لابد من تحديد وزنك وحجم المشكلة التى تعانى منها من خلال الاستغناء عن الطرق والوسائل التقليدية ، التى تتمثل فى استخدام جداول مصممة بالكمبيوتر عن الأوزان المثالية التى تعتمد على الجنس والطول ، تعتبر من الوسائل غير الدقيقة ، بل إن تحديد مكونات الجسم تعتبر أفضل منها ، لأن الطريقة القياسية حيال التعامل مع هذا الأمر ، حتى وقتنا هذا ، لم تكن سهلة بل كانت مرهقة ؛ لأنها تتطلب وزن الشخص تحت الماء ثم مقارنة النتيجة أو القيمة بالوزن العادى . إلا أن الوسائل الحديثة تستخدم المسماك الإليكترونى لقياس سمك الجلد فى مواضع قليلة فى الجسم ، مع أنها تعد وسيلة غير دقيقة أيضًا ، لأن هناك احتمالات خطأ بصورة كبيرة من جانب القائم بها . ولكن الطريقة الأسهل والأكثر دقة هى الطريقة التى تعتمد على استخدام صور للجسم بالكمبيوتر ـ وهو الأمر الذى أصبح يسيرا وفى المتناول الآن ـ بحيث يتم قياس الطول والوزن ، وأخذ عدد قليل من الصور للجسم يقوم الكمبيوتر بتحليلها بواسطة برنامج محدد لتحديد نسبة الدهون بالجسم .
- وبهذه الطريقة يمكنك اتخاذ القرار الصحيح حيال القيام بإنقاص وزنك وكذلك الوزن المثالى التى تحلم به ، بالإضافة إلى أنها تحدد لك هدفًا حقيقيًا وواقعيًا أكثر من المؤشرات التى تحصل عليها بواسطة الجداول الإحصائية .
- إذا كان وزنك زائداً بطريقة ملحوظة فلابد من التفكير بجدية فى هذه المشكلة التى تؤرق حياتك ، لأنها خطر على صحتك . وقد يبالغ أطباؤنا ـ وهم أبناء وطننا ونتاج ثقافته ـ فى حجم المخاطر الناجمة عن السمنة ، لكن إذا كنت ممن يتبعون نظامًا صحيًا فى حياتك وليس لديك أية أمراض وراثية تتعلق بالسمنة (مثل مرض البول السكرى لدى الكبار وأمراض الشرايين التاجية) ، فحينئذ يمكنك تجاهل تحذيرات الأطباء وتقبل جسمك كما هو دون توتر أو قلق . وعلى النقيض تمامًا ، إذا كنت تعانى من مشاكل صحية أو تعلم بأن زيادة الوزن تؤثر على حياتك بصورة لا تتقبلها فعندئذ لابد من تغيير أسلوب حياتك ، والبحث عن وسائل مناسبة لإنقاص

وزنك تدريجيًا بدون اتباع حمية غذائية قاسية أو الحرمان من الغذاء نهائيًا .

- فكر فيما يعنيه الطعام بالنسبة لك والدور الذى يلعبه فى حياتك ، هل تأكل لتسد جوعك أم لتغذى جسمك ، أم لتهدئ من روعك ، أم أن ذلك هو محاولة منك لملء فراغ داخلى ؟ وتستطيع أن تغير من علاقتك بالأكل إذا كانت المشكلة تتعلق بآخر دافعين من الدوافع السابقة ، وحينئذ يمكنك الاستعانة بالمتخصصين للقيام بذلك ، ومنها على سبيل المثال ، العلاج النفسى ، والعلاج المرئى ، والعلاج بالتنويم المغناطيسى ، وبرامج الخطة الثانية عشرة ، وعيادات الاضطرابات المرتبطة بالأكل ، وغير ذك من المصادر الأخرى .

النظام الغذائى

- يستطيع عدد كبير من الناس إنقاص وزنهم إذا أمكنهم تناول القليل من السعرات الحرارية فى حالة السكون وزيادتها عند الحركة ، علما بأن الدهون تساوى ضعف السعرات الحرارية عن كل وحدة وزنية تماماً مثل المواد الكربوهيدراتية والبروتينات ، وأسهل طريقة للبدء تكون من خلال تحديد مصادر الدهون فى غذائك ومن ثم تقليلها ، ولكن إذا استبدلت الدهون بالمواد الكربوهيدراتية البسيطة عالية الدهون أو السكريات والنشويات ، فلا جدوى من تحسن الوضع الذى أنت عليه وربما يسوء تدريجيًا . وبالرغم من أن هناك أكلات وأصناف محببة خالية من الدهون ، أو تحتوى على القليل من الدهون ـ تنتشر فى بلادك على نطاق واسع ـ إلا أن السمنة تتزايد بطريقة ثابتة، لماذا؟ ربما لأن الناس تتناول وجبات بها المزيد من السعرات الحرارية . فالكعك الخالى من الدهون لا يكون خالياً من السعرات الحرارية كما يظن بعض الناس ، الأمر الذى يدفعهم إلى تناول كميات كبيرة منه ، لذا ، لابد من تناول السعرات بحذر ، واستبدال الوجبات عالية الدهون بغيرها من الوجبات قليلة السعرات مثل الخضروات .
- ولابد من توخى الحذر عند تناول الأطعمة التى تحتوى على مواد كربوهيدراتية ذات مؤشر جلايسمى عال (انظر الجدول فى الملحق) ، فهذا

هو المقياس لمعرفة كيف يحولها الجسم بسهولة إلى جلوكوز ، وكيفية تحفيز الأنسولين . ويحتوى جدول السكريات على مؤشر جلايسيمى ١٠٠ ، والقيم التى تزيد على مائة تشير إلى احتمالات قوية بالتأثير على نظام الأنسولين ، بجانب إمكانية زيادة الوزن . أما القيم القليلة فتشير إلى الأصناف التى يمكنك تناولها مرارًا وتكرارًا وبصورة كبيرة ، وهناك مفاجآت : منها أن الكعك بالأرز والذى ينظر إليه على أنه أحد أطعمة الحميات الغذائية ذو مؤشر جلايسمى عالى بسبب طبيعة النشويات الكيميائية التى يحتوى عليها ، وكذلك بسبب الخواص الميكانيكية " التفاعلية " والتى توفر مساحة سطحية لإنزيمات الهضم لتعمل عليها . كذلك تحتل البطاطس مستوى عالياً مثل الخبز ، إلا أن الخبز فى صورته الخام يتحول إلى سكريات بسرعة أقل من تحويلها فى الخبز المصنع ، لأن وجود الألياف يقلل من عمل الإنزيمات ، ولكن المكرونة تحتل مركزا أقل من الخبز ، لأن مكوناتها أقل كثافة . وإذا فشلت فى إنقاص وزنك بتناول الأكلات قليلة الدهون فإن مقاومة الأنسولين تصبح هى مشكلتك ، وخاصة عندما تصبح لديك رغبة ملحة فى تعديل استهلاك الأكلات ذات المؤشر الجلايسيمى العالى . وقد يتزايد الوزن بسهولة لدى الأفراد الذين يزيدون من مقاومة الأنسولين ممن لديهم مصل ثلاثى الجلسريد ، وخاصة فى البطن ، ويحتاجون بشدة إلى الكربوهيدرات ، وهذا لا يعنى أن هناك عيباً يشوبهم ، ولكنهم فى حاجة إلى الإهتمام بأنواع وكميات الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات التى يتناولونها .

- قم باستخدام مقياس التحميل الجلايسيمى الجديد لحساب كمية الكربوهيدرات الفعلية التى تستهلكها فى كمية الطعام المحددة ، فهذا المقياس أكثر نفعاً من مؤشر الجلايسيمى وحده ، فهذا الحمل يُعْنَى بمشكلة بعض الأطعمة مثل الجزر والبنجر التى تسجل قراءة عالية بميزان المؤشر الجلايسيمى ، إلا أنها ذات حمل متواضع من الكربوهيدرات المخففة بالألياف والماء . والمؤيدون للأغذية التى تحتوى على القليل من الكربوهيدرات - ينظرون فقط إلى المؤشر الجلايسيمى - ينصحون الناس بالابتعاد عن الجزر والبنجر . ولكنك إذا حسبت الحمل الجلايسيمى لهذه الخضروات (المؤشر الجلايسيمى مضاعف بجرامات من الكربوهيدرات) فهما يسجلان قراءة معدل أقل من المتوسط ؛ فقيم الحمل الجلايسيمى

المتدنية هي من ١ ـ ١٠ والمتوسطة ١١ ـ ١٩ والعالية من ٢٠ ، فصاعداً . ويمكنك التعرف على المزيد من هذه المفاهيم بجانب استخدام الانترنت لقراءة القيم الخاصة بمعظم أنواع المأكولات (انظر الموقع التالى www.mendosa.com/gilists.htm) .

- ابتعد عن تناول المشروبات الكحولية ، لأن الجسم يتعامل مع الكحول على أنه من المواد الكربوهيدراتية عالية المؤشر الجلايسيمى ، كما أنه لا يمكن تخزين طاقتها السعرية ، بل يجب حرقها والتخلص منها مباشرة ، وبالتالى ؛ فإن زيادة نسبتها جنبًا إلى جنب مع مثيلاتها ستتحول إلى دهون .
- إذا نظرت إلى إجمالى السعرات الحرارية التى تتناولها يوميًا وإلى زيادة حركتك ، فإن النظام الغذائى الموصى به فى برنامج الأسابيع الثمانية ينبغى أن يساعدك تدريجيًا على الحصول على الوزن المثالى دون معاناة .
- حاول الابتعاد عن الحلوى الصناعية والمأكولات المصنوعة منها ، لأنها لن تساعدك على إنقاص وزنك ، ناهيك عن خطورتها على صحتك .
- حاول الابتعاد عن المأكولات المصنوعة من بدائل الدهون إذ ربما تكون غير صحية ، ولن تساعدك على التخلص من العادات الغذائية السيئة بأسلوب سليم .
- حاول استشارة أحد ممارسى لطب " الأيورفيدى " أو الطب الصينى التقليدى ، فمثل هذه الأنظمة تساعد فى البحث عن الطريقة السليمة لتناول الطعام ، والتى تتناسب مع طبيعة جسمك ، والتى تمدك بمزيد من المعلومات المفيدة عن المأكولات التى يمكنك تناولها بكثرة والأخرى التى يجب أن تنأى عنها ؛ فالبشر ليسوا سواسية ، والنظم الغذائية التى تناسبك قد لا تناسبنى ، ولابد من أن تكون لك إرادة تعينك على خوض التجربة والاهتمام بالنتائج .

المكملات الغذائية

- توخ الحذر حيال المنتجات الموجودة فى الصيدليات ومستودعات الأغذية الصحية التى توهمك بإمكانية إنقاص وزنك بسهولة ؛ لأن العديد منها يحتوى على عقاقير منبهة ، مثل الكافين و " السينفرين " أو الأعشاب

المنبهة مثل " الجورانا " و " الكولا " والبرتقال اللاذع ؛ فهذه المنبهات تفقد الفرد الشهية ، وتزيد من سرعة عملية الأيض، بالإضافة إلى أنها تسبب التوتر العصبى والقلق والأرق وإدمان العقاقير ، وعندما تتوقف عن تناولها يتضاعف الوزن ، بسرعة مذهلة . كما أن وصف الأدوية المستخدمة على نطاق واسع (ومنها " الفينفلورامين " و "الفينتارمين " و" الفين - فن ") يصبح عديم الفائدة على المدى الطويل .

- ويظل الكروم وعشب " الجارسينيا " من المواد المساعدة على إنقاص الوزن ، إلا أن الكروم كمادة إضافية يمكن أن يؤثر على نظام الأنسولين ؛ لأن هذا المعدن تحتاجه الخلايا جنبًا إلى جنب مع الأنسولين ليمتص الجلوكوز من الدم، وقد ثبت حديثًا أن الجرعات العالية (١٠٠٠ ميكروجرام يوميًا) تعدل من نسبة السكر في الدم لدى مرضى البول السكرى من الكبار، لذا فإن الكروم يحسن من مقاومة الأنسولين ، ولكنني ، لسوء الحظ ، أعلم من مصدر غير موثوق فيه أنها تساعد على إنقاص الوزن ، وأن عشب " الجارسينيا " فاكهة توجد في جنوب شرق آسيا ، وهى تحتوى على مركب حامض غير عادى وهو مركب (HCA) أو حامض الهيدروكسيتريك الذى قد يعوق تحويل الجلوكوز إلى دهون فى الكبد . ويبدو أن هذه المركبات مضرة ، كما أن البيانات التشخيصية الموثوق فيها تشير إلى عدم فاعليتها إزاء فقد الوزن لدى البشر .

التمارين الرياضية

- ممارسة التمارين الرياضية تعتبر من أهم عوامل النجاح فى أى برنامج للمحافظة على الوزن الطبيعى . ويجب أن تكون منتظمة ونشطة بدرجة كافية للتأثير على مركز تنظيم الشهية فى المخ ، وأيضًا على حرق السعرات الحرارية ، وما عليك سوى القيام بمحاولة زيادة نشاطك بأية طريقة ، وفى كل مناسبة . ويعتبر المشى رياضة جيدة تفى بالغرض إذا كانت كافية (ويوصى بالمسافات القليلة على الأقل فى هذا البرنامج) ، وما تستطيع القيام به قدر المستطاع سيساعد كثيرًا فى نجاح ما تطمح إليه .

التمارين الذهنية / الروحانية

إن السمنة باعتبارها مشكلة بدنية فهى ، مثلها مثل غيرها ، من المشاكل العقلية أو الروحية . وأنا أعرف رجالاً ونساءً استطاعوا إنقاص وزنهم بأدنى جهد ، وبصفة دائمة ، بعد إجراء بعض التعديلات حول كيفية التفكير فى وضعهم البدنى ، وأدركوا ، حجم أجسامهم الزائد .

- وإذا كنت تأكل لتقلل من القلق أو بسبب تبلد الإحساس الداخلى والشعور بعدم الراحة فحاول استخدام تمرين التنفس الاسترخائى لتغيير هذا النمط . وعندما تشعر برغبة فى تناول الطعام دون الشعور بالجوع ، فحاول ممارسة تنفس الاسترخاء قبل البدء في ذلك، وعندما تنتهى منه فلن تشعر بالحاجة للأكل ، وهذا من المشاريع طويلة المدى التى يجب أن تلتزم بها .
- أما إذا كنت تأكل لإشباع المشاعر والوجدان ، أو لأنك تحتاج إلى محفز فمى ، فحاول اختيار الأطعمة التى تحتوى على سعرات حرارية ودهون قليلة ، مع الابتعاد عن المواد الكربوهيدراتية ذات المؤشر الجلايسيمى العالى . لذا ، فإن الفواكه والخضروات تعد من ضمن الاختيارات الآمنة .
- تقبل جسمك كما هو ؛ لأن هذا هو المعيار الذى من خلاله تستطيع تغيير جسمك ، أما إذا كنت غير راض عن جسمك ولا تحبه ، فسيُضْعِف ذلك من رغبتك فى التغيير . إننى ألاحظ أنه من الصعب التطلع إلى الزيادة فى الوزن فى مجتمع ذى ثقافة تستحوذ عليها النحافة . لابد من مواصلة العمل فحسب ، وعدم التردد فى التماس مساعدة الخبراء .

٢٤

لمن هم عرضة للإصابة بأمراض القلب

إن أمراض القلب تعد رقم واحد من جملة الأمراض القاتلة والفتاكة فى مجتمعنا ، وهى ترتبط ارتباطاً وثيقاً بزيادة نسبة العجز وزيادة عدد الوفيات من الصغار وإهدار أموال طائلة على الرعاية الصحية . كما أن تأثيرها يزيد باطراد مع تقدم العمر ، ويؤثر بصفة خاصة على الرجال أكثر منه على النساء ؛ فهى لا تسبب فقط أزمات قلبية وجلطات (التى يعتقد البعض أنها أحسن حالاً من " أمراض المخ " ، لأن هناك وسائل علاج فى حالات الطوارئ الآن يمكن أن تنقذ حياة الإنسان إذا أتيحت له فى الوقت المناسب ، مثلما يتم فى حالات أمراض القلب) ولكن هناك أمراضاً أخرى مثل الفشل الكلوى والآلام والغرغرينا فى الأطراف السفلى والتأخر العقلى . ومع تفاقم هذه الأمراض ــ وخاصة مرض تصلب الشرايين ـ يحدث تلف فى جدران الشرايين ، مما يؤدى إلى تصلبها وزيادة سمكها وخشونتها ، الأمر الذى يؤدى فى النهاية إلى ضيق فى القناة التى يمر فيها الدم مما يقلل من تدفقه وجريانه كما ينبغى . كما أن أحد أمراض القلب المعروفة ، وهو مرض تصلب الشرايين ، هو عبارة عن ترسب الدهون والكولسترول على جدران الشرايين ، إلا أن العلاقة الدقيقة بين هذا المرض وبين غيره من الأمراض الأخرى غير معروفة . وتصلب الشرايين من أخطر الأمراض على حياة الفرد ؛ فهو يحدث بسلاسة ، ودون أن يشعر به المريض ، وخاصة لدى من هم فى مقتبل العمر . والوقاية منه يجب أن يكون لها أولوية قصوى عند تبنى أى برنامج للحفاظ على صحة الفرد .

ومن الواضح أن مرض تصلب الشرايين هو من الأمراض متعددة العوامل من حيث النشأة . ومن ضمن الأسباب المساهمة في ظهوره عوامل الوراثة والالتهابات والأكل والضغط النفسي وعدم ممارسة الرياضة والسموم . وبرنامج الأسابيع الثمانية يساعد في علاج هذه الأعراض باستثناء الجانب الوراثي ، ولكن في هذه الخطة المعدلة أريد أن أسوق إليك مزيدًا من الاقتراحات للوقاية من الإصابة بهذا المرض .

الإجراءات

- لا تدخن ولا تستنشق الدخان من المدخنين ؛ لأن النيكوتين يؤثر تأثيرًا مباشرًا على الشرايين ، وهو في الحقيقة أحد السموم المعروفة والتي تعجل من الإصابة بمرض تصلب الشرايين ، ناهيك عن كونه من مسببات الإدمان . وبالإضافة إلى النيكوتين ، نجد أن دخان التبغ يحتوي على عناصر أخرى من شأنها التأثير على كفاءة هذه الشرايين وغيرها من أعضاء الجسم . فإذا كنت من المدخنين . فينبغي عليك أن تحدد لنفسك وقتًا للإقلاع عن هذه العادة السيئة بشتى الوسائل والطرق المتاحة التي تعين على تحقيق هذه الغاية (انظر الملحق) ، أما إذا كنت تعيش أو تعمل في محيط فيه مدخنون ، فإنه ينبغي عليك القيام بشتى الطرق بإبعادهم عنك ، أو تقنين عملية التدخين وجعلها في محيط خارجي بعيد عنك . أما إذا فشلت هذه الإستراتيجيات ، فعليك حماية نفسك بشراء مرشح هواء وفقاً للوصف المذكور في الأسبوع الرابع .
- لا تشرب الماء الذي يحتوي على الكلور، بل عليك القيام بشراء المياه المعبأة إذا كنت خارج منزلك ، واحم نفسك في المنزل مستخدما جهاز تنقية المياه . ونظرًا لأن الكلور عامل مؤكسد قوي فإنه يعد من السموم الشائعة التي تساهم في الإصابة بمرض تصلب الشرايين .

النظام الغذائي

ثبت حديثًا أن نظرية حمض الأمين الأحادي المسبب لمرض تصلب الشرايين هي النظرية التي اكتشفت منذ عدة عقود ، إلا أنها الآن باتت صحيحة

وأكيدة ، كما أنها لاقت صدى وتشجيعاً من قبل الباحثين الطبيين للتأكيد على صحتها . وباختصار ، فإن هذه النظرية تؤكد على أن الهوموسيستين (حمض الأمين الناتج عن التحليل الأيضي للميثيونين) يوجد في البروتين الغذائي ؛ لذا ، فهو يعد من العوامل المسببة لأمراض القلب ، الأمر الذى يجعله أهم من كولسترول الدم . ويحتوى البروتين الحيوانى على الميثيونين بنسبة أكبر من البروتين النباتى ؛ وهذا يفسر سبب عدم تعرض النباتيين للإصابة بتصلب الشرايين بالرغم من تناولهم كمية من الدهون تفوق تلك التى يقررها الأطباء . كما أن إنتاج الهوموسيستين وإفرازه يتحكم فيه ثلاثة أنواع من الفيتامينات بى وهى : بيريدوكسين (ب٦) وسيانوكوبلامين (ب١٢) وحمض الفوليك ، والنظام السائد فى الغرب ـ بجانب الإفراط فى تناول البروتين الحيوانى ونقص الفواكه الطازجة والخضروات ـ يؤدى إلى نقص الفيتامينات التى تتعامل مع شحنات الهوموسيستين الناتجة وتتخلص منها وتزيلها من الدم . عليك بمراجعة تقارير التجارب التى أجريت للتأكد من صحة هذه النظرية .

- كما أن الاختبارات الخاصة بمصل الهوموسيستين متوفرة الآن ، والقيمة الطبيعية له تصل إلى ١٠ ميكرومول فى اللتر ، ولكن لابد من تعديلها حسب النوع والعمر . وإذا كان لأسرتك تاريخ مرضى ، وخاصة فيما يتعلق بأمراض القلب ، فعليك باستشارة طبيبك الخاص لفحص الهوموسيستين فى الدم .
- ستألف التوصيات الغذائية الخاصة بنظرية الهوموسيستين المذكورة ضمن برنامج الأسابيع الثمانية ، مع ملاحظة أنها قد تفسر سبب تأثير أو فاعلية النظم الغذائية القاسية والمتبعة لمقاومة تصلب الشرايين (من خلال تقليل الدهون إلى ١٠٪ والتقليل من السعرات الحرارية وكذلك الإقلال من الإقبال على الأغذية الحيوانية ، والتأكيد على أهمية تناول الفواكه والخضروات) . وإذا اعتبرت الهوموسيستين متهماً فى المقام الأول ، فأنت قادر على تقليل الدهون ، وعلى تناول زيت الزيتون والسلمون ، الذى أوصيك به ، وحماية نفسك بشتى الطرق ، وإليك بعضها :

- تقليل البروتين الحيواني في الطعام بقدر المستطاع ، والاعتدال في تناول الأسماك مستحب . وفي الحقيقة ، وبما أن فيتامين (ب١٢) يتوافر فقط في الأغذية غير النباتية ، فإنه يستحب تناول الأسماك (أو منتجات الألبان غير الدهنية أو قليلة الدهون) .
- تناول الفواكه الطازجة والخضروات ، ومنها الخضروات المطبوخة التي تعتبر من المصادر الغنية بحمض الفوليك .
- الإقبال على استهلاك الألياف الغذائية من خلال استبدال الحبوب الناعمة بالحبوب االخشنة بقدر المستطاع ، أي قليل من الخبز الأسمر ومزيد من خبز السن ، وقليل من الأرز الأبيض ومزيد من الأرز البني .
- تقليل الاستهلاك من السكر الأبيض والحلويات بوجه عام ، فالغذاء الغني بالسكريات من الأرجح ألا يحتوي على عناصر الحماية .
- تقليل الاستهلاك من المأكولات المعلبة والمصنعة والتي تعتبر من المواد سيئة التغذية . لذا فإن الغذاء الصحي للقلب والشرايين يجب أن يحبذ ويحفز الإقبال على تناول الأطعمة الطازجة الغنية بالفيتامينات والمعادن .
- معالجة الالتهابات وإجراء بعض الاختبارات الدموية التي تعكس مدى معدلات الالتهابات في الشرايين (اختبار hs-CRP) مع اتباع نظام غذائي مضاد للالتهابات (زر المواقع التالية لمزيد من التفاصيل www.drweil.com و www.healthyaging.com) ، بالإضافة إلى استخدام بعض التوابل المضادة للالتهابات مثل الزنجبيل والكركم في الأكل .
- استبدل القهوة بالشاي ، وخاصة الشاي الأخضر المناسب لجهاز أوعية القلب الدموية ، أو على الأقل ، استبدل الشاي الأخضر ببعض من البن الذي تشربه .
- عليك أن تستمتع بأكلك ؛ فالأكل المفيد والصحي للقلب والشرايين يمكن أن يكون متنوعًا ولذيذًا ، وإذا حرمت نفسك منه فستشعر بالتعاسة والمعاناة ، وبالتالي ، لن تتمتع بالصحة الجيدة .

المكملات الغذائية

- ولمزيد من الحماية لمكافحة الهوموسيستين المرتفع في الدم عليك القيام بتناول مكملات الفيتامين بي المركب يوميًا ، وأوصيك بالفئة B-100، وقراءة النشرة للتأكد من أن المركب يحتوي على ١٠٠ ملليجرام من فيتامين (ب٦) و٤٠٠ ميكروجرام من حامض الفوليك (لاحظ أن أحد هذه المكونات لهذا المكمل ،

وهو الفيتامين (ب٢) أو الريبوفلافين ، سيغير من لون البول ويحوله إلى اللون الأصفر الفاتح لساعات قليلة ، وهو تغيير ليس بضار) .

- تأكد من الجرعات الموصى بها من مضادات التأكسد ، فقد أكدت كثير من الدراسات على الدور الذى يلعبه الفيتامين هـ فى الوقاية من الإصابة بمرض تصلب الشرايين ، على الأرجح من خلال حماية الكولسترول منخفض الكثافة من التأكسد . كما أن فيتامين ج يساعد على مزيد من الحماية لجدران الشرايين ، وكذلك يقلل من احتمالات تلفها بواسطة العوامل المؤذية أثناء تدفق الدم .
- تناول جرعة قليلة من الأسبرين لتفادى الإصابة بجلطات الدم غير الطبيعية ، وأوصيك بتناول ١٦٢ ملليجرام يوميًا ، أى نصف حبة أو حبتين (٨١ مليجرام ذات الجرعة المنخفضة) .
- إذا كنت تعاني من مشاكل صحية في القلب أو من وجود تاريخ مرضى لدى أسرتك ، فتناول ١٠٠ مليجرام يوميًا من تميم الإنزيم (CoQ10) وهو ملح طبيعى يزيد من انتفاع خلايا عضلة القلب بالأكسجين ، وستجد هذا المكمل فى مستودعات الأغذية الصحية ، كما ستحصل أيضًا على أفضل قيمة وأعلى جرعة ، ولن تحتاج لتناول أكثر من قرص فى اليوم ، وتعد الأنواع الهلامية والأخرى المستحلبة من أفضل أشكال هذه الأقراص ، ويجب تناولها أثناء الوجبات التى تحتوى على بعض الدهون لضمان امتصاصها (والمنفعة الجانبية لتميم الإنزيم هذا تكمن فى تحسين صحة اللثة) .
- لا تتناول مكملاً غذائيًا من الحديد إلا إذا كنت تعانى من أنيميا نقص الحديد التى تؤكدها نتائج فحوصات الدم ؛ لأن الحديد من العوامل الخطرة والمسببة لتصلب الشرايين لأنه من العوامل المؤكسدة التى قد تزيد من أكسدة الكولسترول وتحويله إلى أشكال ضارة . وتأكد من أنواع الفيتامينات الأخرى المتنوعة وغيرها من مكملات المعادن التى تستخدمها ، بحيث لا تحتوى على عنصر الحديد .

التمارين الرياضية

- لا تتجاهل عنصر التمارين الرياضية الذى يتضمنه برنامج الأسابيع الثمانية ، لأن المداومة على هذه التمارين يحافظ على الوزن الطبيعى وضغط الدم الطبيعى ، كما يزيد من كفاءة القلب كمضخة للدم ، ويساعد على مرونة الشرايين ، وهى إستراتيجية وقائية رئيسية تقلل من خطورة الإصابة بأمراض القلب ، أى لابد لك أن تتريض !

التمارين الذهنية / الروحانية

- اعلم أن الضغط العصبى يزيد من نسبة الكولسترول فى الدم وكذلك ارتفاع ضغط الدم ، كما يؤدى إلى حدوث تشنجات فى الشرايين ، مما ينذر بحدوث نوبات وأزمات فى القلب والمخ ، وممارسة تقنيات تقليل الضغط العصبى والاسترخاء تبدأ بتمرين التنفس الاسترخائى .
- تعلم كيف تتحكم فى مشاعر الغضب لديك ، وخاصة فى حالات الإحباط التى تعرضك لمخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية . لذا ، فإن العلاج النفسى واستشارة الآخرين وفريق العمل وتمارين الاسترخاء كل هذه الوسائل تعينك على التخلص من هذه المشاعر السيئة .
- حاول معرفة المزيد عن باقى أجزاء البرنامج التى تتناول علاقات التواصل والصفح إزاء التعامل مع الآخرين ، مع محاولة ممارستها وتجربتها .
- حاول أن تحب نفسك بقدر المستطاع لكى تكون قادرًا على التفاعل مع الآخرين بحب ، واعلم أن القلب عبارة عن مضخة تضخ الدم المحمل بالأكسجين إلى القلب من خلال الشرايين التاجية ، ثم يقوم بضخها بعد ذلك إلى باقى أجزاء الجسم ، أما إذا عجز عن القيام بهذه العملية فلن يكون قادرًا على الوفاء باحتياجاته . كما أن حب الذات ليس أنانية أو تمحورا حول الذات ، بل هو أساس حب الآخرين . وإليك نسخة من التأملات البوذية حول " الميتا " (الحب والعطف) ، ويمكنك حفظها وقراءتها فى صمت إذا شعرت بأنها تخاطبك أنت ، وتنمى مشاعر الحب لديك تجاه المحيطين بك ، والآن نبدأ :

قلبى يفيض بالحب والعطف ، فأنا أحب نفسى وهذا سر سعادتى وصفاء نفسى وجلاء همى .

وهذا بالتأكيد يضفى السعادة على المحيطين بى ، ويشعرهم بالطمأنينة وجلاء همومهم .

وهذا بالتأكيد يضفى السعادة على (اذكر اسم المكان الذى تقطن فيه) ويشعره بالطمأنينة وجلاء همومه .

وهذا بالتأكيد يضفى السعادة على (اذكر اسم المدينة أو القرية التى تقطنها) ويشعرها بالطمأنينة وجلاء همومها .

وهذا بالتأكيد يضفى السعادة على (اذكر اسم دولتك) ويشعرها بالطمأنينة وجلاء همومها .

وهذا بالتأكيد يضفى السعادة على (اذكر اسم قارتك) ويشعرها بالطمأنينة وجلاء همومها .

وهذا بالتأكيد يضفى السعادة على كل كائنات هذا الكوكب ويشعرها بالطمأنينة وجلاء همومها .

وهذا بالتأكيد يضفى السعادة على والدىّ ويشعرهم بالراحة وبالطمأنينة وجلاء همومهم .

وهذا بالتأكيد يضفى السعادة على أصدقائى ويشعرهم بالراحة وبالطمأنينة وجلاء همومهم .

وهذا ربما يضفى السعادة على أعدائى ويشعرهم بالارتياح وبالطمأنينة وجلاء همومهم .

وإذا آذيت شخصا ما عن عمد أو جهل بالكلام أو بالفعل أو بمجرد الإيهام ، فلابد من طلب الصفح منه.

وهذا ربما يضفى السعادة على جميع المحيطين بى فى كل مكان ، من قريب أو بعيد ، عن علم أو جهل ، ويشعرهم بالطمأنينة وجلاء همومهم .

حاول القيام بهذه التجربة ولن تخسر أبدا !

٢٥

لمن هم عرضة للإصابة بمرض السرطان

يجب أن نعتبر أنفسنا جميعًا عرضة للإصابة بمرض السرطان طالما أن هذا المرض بجميع أنواعه فى تزايد مستمر بمختلف الأعمار وفى جميع أنحاء العالم ، ومن ثم فإننى أود إضافة بعض النصائح لبرنامج الأسابيع الثمانية ، تهدف على وجه التحديد إلى تقليل الإصابة بمرض السرطان .

فى أواخر الستينيات من القرن الماضى ، عندما كنت طالبًا بكلية الطب ، نفت الكلية بشدة محاولة الربط بين الإصابة بالسرطان وبين البيئة المحيطة ، باستثناء التأكيد على دور التدخين باعتباره من المخاطر الرئيسة للإصابة بسرطان الرئة والمثانة ، طبقًا لنتائج الدراسات التاريخية المسجلة للعاملين بالمصانع فى انجلترا فى عهد الملكة " فيكتوريا " ، بالإضافة إلى الأسباب الأخرى المتعلقة بالفيروسات والجينات والتحولات الخبيثة للخلايا . وعلمت أن الغذاء ليس من ضمن العوامل الرئيسة فى الإصابة بالسرطان ، سواء من ناحية الوقاية أم من ناحية العلاج ، ومن الدجل أن يؤمن أى إنسان بأن للفيتامينات والمعادن دورا فى الحماية من الإصابة بهذا المرض .

ولكن لم تظل هذه الفكرة راسخة لمدة طويلة ؛ إذ ما لبثت أن تغيرت فى العقود القليلة الماضية ، حيث أشار الخبراء بمعهد الأورام القومى إلى أن حوالى ٣٥٪ من وفيات مرضى السرطان ترجع إلى العادات الغذائية وحدها . وكتب الطب حافلة بالدراسات والأبحاث الحديثة التى تؤكد على دور الغذاء والمكملات الغذائية فى الوقاية المحتملة من الإصابة بهذا المرض ، إلا أن

المؤسسات الطبية لا تزال تناهض دور الكيماويات الزراعية والمبيدات ، بوجه خاص ، وإسهاماتها على مستوى العالم فى تفشى هذا الوباء ، ولكننى أتنبأ بحدوث تغيير إزاء هذا الاتجاه . ويظهر مرض السرطان فى الجسم لسببين :

أولهما ؛ حدوث تحول خبيث بالخلايا ، مما يفقدها السيطرة والتحكم فى نموها وعمرها ، وفى مدى استجابتها لاحتياجات الكائن الحى . ثانيهما ؛ أن الخلية المتحولة يجب أن تتفادى التطابق والتدهور الذى يحدث لها بواسطة وسائل الجسم الدفاعية .

ويرجع التحول الخبيث إلى العوامل الجينية أو إلى نشاط الجينات المسببة للورم وكذلك إلى الفيروسات والعوامل المسببة للسرطان ، إما المتعلقة بالطاقة (مثل أشعة X) أو المتعلقة بالمادة (مثل دخان التبغ) . ويؤكد علماء البيولوجيا أن هذا التحول الخبيث يظهر فى كل الأوقات ، إلا أن ذلك يحدث فى جميع الحالات التى يتعرف فيها الجسم على الخلايا الجديدة ويتخلص منها ، ولكننا لا نعرف كيف يتم ذلك . إلا أن المعروف لدينا هو أن جهاز المناعة فى الجسم ، والمعروف باسم القاتل الطبيعى ، يتكون من خلايا تقاوم الخلايا الخبيثة وتحطمها ، بالإضافة إلى أن هناك نظرية معروفة تقول بأن من ضمن الوظائف الرئيسة لجهاز المناعة هو الإشراف المستمر والدائم على جميع أنسجة الجسم والبحث عن الخلايا المحولة . لكن هناك مشكلة بارزة تتعلق بنظرية الإشراف المناعى ، ألا وهى ، أنه بالرغم من أن الجهاز المناعى فى الجسم يخمد بواسطة الأدوية والعقاقير (كما هو الحال بالنسبة لمستقبلات زرع الأعضاء) أو بواسطة الأمراض (كما هو الحال عند الإصابة بمرض الإيدز) ، إلا أننا لا نرى أثرا لنمو الورم ، بل نرى عددا محدوداً من هذه الأورام مثل سرطان الدم والغدد الليمفاوية وسرطان الجلد ، ونجد أن من أجريت لهم عمليات زرع كلى ، أو مرضى الإيدز أقل عرضة للإصابة ـ عند مقارنتهم بالأصحاء ـ بسرطان الرئة ، أو البروستاتا ، أو الثدى ، أو القولون . وإذا توقف الإشراف المناعى أثناء حدوث التحول الخبيث للخلايا أو عند انتشار السرطان ، فلماذا يؤدى تعطل جهاز المناعة إلى انتشار مرض السرطان فى الجسم كله ؟

والإجابة ، بسهولة ، هى أن هناك جزءاً مسئولاً عن تحديد الخلايا المتحولة وعن التخلص منها يظل يقاوم المرض جنبًا إلى جنب مع الأدوية والعقاقير . وهناك إجابة أخرى ؛ وهى أن للجسم وسائل دفاعية أخرى للدفاع عنه إزاء

مكافحة الفيروسات وسبل التعامل مع الأورام الخبيثة . فجميع خلايا الجسم تكون على أهبة الاستعداد للمقاومة ، على سبيل المثال ، عند ظهور أى تحول فى الجينات .

ولا يستطيع العلماء تفسير كيفية ظهور هذا المرض ، إلا أننى أستطيع أن أقول لكم أن برنامج الأسابيع الثمانية يستطيع أن يقدم الحماية الكافية التى تتمثل فى الابتعاد عن مسببات السرطان واستخدام عناصر الحماية الكافية فى الحياة اليومية للفرد للوقاية من هذا التحول الخبيث فى الخلايا . كما أن أفضل الوسائل الدفاعية لمقاومة الأورام الخبيثة فى الجسم هى المحافظة على الصحة ، لأن هذا الهدف السامى يحفز الوظائف الدفاعية بالجسم على العمل ، باستماتة ، لمقاومة الأمراض المختلفة .

الإجراءات

- تابع التاريخ المرضى لأسرتك ، وحدد أنواع الأورام ونسبة ظهورها فى الجسم للتعرف على أسلوب الحياة المتبع .
- معرفة علامات التحذير الأولية للأورام (انظر الملحق) ونتائج الفحوصات المبدئية (مثل المسح الذرى للثدى للنساء ومنظار القولون للرجال) لتحديد الأورام المبكرة وعلاجها فى مراحلها الأولية .
- الإقلاع عن التدخين أو استنشاق الدخان ، لأن دخان التبغ من أكثر العوامل المسببة للإصابة بمرض السرطان وغيرها من الأمراض المزمنة فى العالم .
- الإقلاع عن تناول المشروبات الكحولية التى قد ينشأ عنها الإصابة بسرطان الفم والحنجرة والمرىء والمعدة والكبد (والتى تتفاقم عند التدخين) .
- الاطلاع على كافة المقترحات فى البرنامج لتفادى التعرض للتلوث المائى والهوائى والغذائى .
- التوعية بمخاطر الإشعاع والكيماويات ، واتخاذ اللازم لتفادى التعرض لها .

النظام الغذائى

- الابتعاد عن الأكلات المسببة للإصابة بالأورام، ومنها الفلفل الأسود وعيش الغراب (أكثر الأنواع انتشارًا) والتى تعتبر من أكثر العوامل الطبيعية المسببة للأورام . أما الكرفس والنباتات البقولية (وخاصة نبات الفصفصة) من النباتات التي تحتوى على نسبة من السموم التى تضر بجهاز المناعة ، بالإضافة إلى أن المأكولات المالحة والمشويات وجميع أنواع المخللات المنتشرة فى آسيا (مثل الفجل واللفت) وجميع أنواع اللحوم المشوية التى تظل على النار لفترة طويلة حتى يتفحم سطحها الخارجى تعتبر من مسببات الإصابة بالأورام إذا ما تم تناولها باستمرار . لذا ، ينبغى عليك إزالة هذا السطح عند تناولها ، ومن ثم فإنه ينبغى التقليل من تناول هذه اللحوم أو التخلص منها ، وخاصة اللحوم الحمراء لأنها تعالج بمواد النيتريت الحافظة ، إلى جانب الابتعاد عن تناول المأكولات والحلوى ذات الألوان الاصطناعية .
- تناول أكلات غنية بالألياف النباتية لحماية القولون والثدى وغيرها من أعضاء الجسم الأخرى من الإصابة بالأورام ، أى لابد من الإكثار من تناول منتجات البقول فى صورتها الأولية بدلا من تناولها مجهزة .
- تناول الفواكه والخضروات الطازجة للاستفادة من عناصر الحماية الكيماوية الموجودة بها ، وغيرها من مركبات الاندولات الموجودة فى البروكلى ، والليكوبين فى الطماطم ، والليمونين فى الفواكه ، والحامض البلورى فى العنب والتفاح ، والصبغ الجزرانى فى جميع الحمضيات والخضراوات ، والأخضر من النباتات المورقة ، ومركب الإيزوفلافين فى فول الصويا وغيرها من العناصر لتحديدها، ولا تنس الثوم والزنجبيل .

المكملات الغذائية

- لا تنس المركبات المضادة للسموم ودورها فى حياتك لما لها من فوائد جمة ، حيث تعمل على مكافحة المواد المسببة للأورام ، ومساعدة الجسم على التخلص من الخلايا الخبيثة .

- إذا كان لديك تاريخ مرضى لأسرتك من حيث الإصابة بالأورام ، أو لديك مدخن ، أو شخص يمارس أعمالاً خطيرة ، أو يتعرض لمواد سامة ، فلابد من المبادرة بتناول المقويات للحماية من الإصابة بالأورام وتعزيز المناعة . (المزيد من المعلومات حول المقويات فى الأسبوع السادس) . لذا ، أوصيك بتناول جرعة قليلة من الأسبرين ، أى حوالى ١٦٢ ملليجرام يومياً لأنه يقلل من مخاطر الإصابة بسرطان المريء والقولون .

التمارين الرياضية

- ممارسة الرياضة بصورة منتظمة تحمى الجسم من الإصابة بالسرطان وتعزز مناعة الجسم ، فعليك بها .

التمارين الذهنية / الروحانية

- بالرغم من الكم الهائل من المطبوعات حول الأفراد المعرضين للإصابة بالسرطان ، إلا أننى غير مقتنع بأن العلوم الطبية استطاعت أن تثبت وجود ارتباط بين أنواع الأفراد وبين مخاطر السرطان . بالإضافة إلى أنه من الواضح بالنسبة لى أن الحزن والاكتئاب يضعف مقاومة الجسم ، لذلك فلن يدهشنى أن أعلم أن الخلل الذهنى والروحى يجعل الناس عرضة للإصابة بالسرطان . أما العمل على تحسين الصحة النفسية والذهنية بالوسائل والأساليب المقترحة هنا لن تفشل فى تدعيم مواطن المقاومة لديك ضد كل أنواع الأمراض بما فى ذلك السرطان ، وسوف تقربك أكثر من الصحة المثالية .

شكر وتقدير

سألنى " سونى ميهتا " رئيس تحرير دار نشر " ألفريد إيه . نوب " أن أكتب الطبعة الأصلية من هذا الكتاب لسد الحاجة التى خلقها كتابى الأسبق " *Spontaneous Healing* " فى غضون السنوات العشر التالية لطباعة هذا الكتاب الذي بين أيديكم ، أماطت الأبحاث التى أجريت فى مجال الصحة ـ وخاصة ممارسات الطب الوقائى ، والسبل الطبيعية للشفاء ـ اللثام عن نتائج مهمة تعضد من برنامج الأسابيع الثمانية الخاص بى . وعلى ذلك ، طلبت منى دار نشر " نوب " تحديث المادة الأصلية لطبعة جديدة للكتاب . إننى ممتن لدار النشر على اقتراحها هذا ، ولمحررى ، " جوناثان سيجال " ، على التزامه بمهمة تنقيح المخطوطة الأصلية . وأتقدم بالشكر أيضًا إلى كل من " بول بوجاردز " ، و" جين فريدمان " ، و" كارول جانواى " ، و" إيدا جيروجوسيان " ، وغيرهم من العاملين بدار نشر " نوب " ، الذين ساعدونى على تحويل فكرة هذا الكتاب إلى نص مكتوب .

مازال " ريتشارد باين " وكيلى ، من شركة " إنكويل مانيجمينت " ، هو صديقى الصدوق الذي يقوم بدعمى . وبدون توجيهاته ، لم تكن كتاباتى الأخيرة حول الصحة والشفاء لتتمتع بهذه الشهرة الواسعة .

ومن ضمن الأشخاص الذين ساهموا بمعلوماتهم فى هذا الكتاب " بول ستاميتس " ، و" كين روزين " ، و" جودى إيفانز " ، ودكتور " سايمور رايتشلين " . ولقد ساعدنى " كيم كليفتون " ، و" نورا بويلون " على تنظيم وصفات الأكلات . أما " هانا فيشر " من مكتب مراجع مكتبة مركز العلوم الصحية التابعة لجامعة " أريزونا " ، فقد بحث عن الكثير من الاستشهادات الصحافية لى . وأتقدم للشكر أيضًا إلى كافة المرضى والقراء الذين بعثوا إلى بتجاربهم حول الشفاء وتغيير أسلوب حياتهم ، والذين ضمنت بعضهم هذا الكتاب .

جمع " لين ويلفورد " قدرًا كبيرًا من المعلومات للملاحظات المرجعية والملحق ، وتأكد من أن تصريحاتى تتسق والأدلة العلمية التى تدعمها . هذا وقد وقعت المسؤولية الأساسية

لتحديث مادة هذا الكتاب لهذه الطبعة الجديدة على عاتق شريكي الطبي د. " برايان بيكر " الذى قام بعمل رائع . ولقد ساعده فى هذه المهمة كل من د. " جيم نيكولاى " ، و" فيكتوريا بيرسون " ، و" براد ليملى " ، ومراجع التحرير العظيم " بول كوميل " .

إننى أتقدم بالشكر أيضًا إلى مساعَدِتَّى " نانسى أولمستيد " ، و" كارين هيل " ، إضافة إلى " كاثى جوودمان " ، و" دينا جافييه " ، و" أندريه فاشيولا " لدعمهم وتشجيعهم ، و" جامبو " و" ديزى " على حبهم الخالص .

" أندرو ويل "
" توكسون " ، " أريزونا "
مايو ٢٠٠٦

الملحق

البحث عن المعلومات والموارد

المكملات الغذائية

ظهرت وصفتي المضادة للأكسدة لأول مرة في كتاب " *Self Healing* " في عام ١٩٩٦ . وقد تم تعديلها عبر السنين حتى أصبحت تعكس الأبحاث الحالية في الطب وعلم الأطعمة وعلاج الأمراض والوقاية منها وتغذية البشر . وفي الوقت الحالي فإن الوصفة المضادة للأكسدة تتضمن ما يلي :

فيتامين ج ٢٠٠ جرام
فيتامين هـ ٤٠٠ وحدة دولية من التوكوفيرول (ألفا توكوفيرول مع أنواع أخرى من التوكوفيرول أو من الأفضل أن تأخذ على الأقل ٨٠ ملجم من التوكوفيرول المخلط الطبيعي والتوكوترينول) .
سيلينيوم ٢٠٠ ميكروجرام من أحد الأنواع العضوية (خميرة)
الكاروتين المخلط من ١٠٠٠٠ إلى ١٥٠٠٠ وحدة دولية .

وبالنسبة لهذه التوصية الأساسية ينبغي للفرد أن يضيف إليها الفيتامينات المناسبة (خاصة فيتامين ج) والمعادن والمكملات بناء على تغذيتك، وتاريخ العائلة والأدوية والمشاكل الصحية الحالية .

يفضل كثيرون التناغم بين خليط الفيتامينات المتعددة والمعادن المتعددة والمنتجات المضادة للأكسدة ، وأنا شخصيا أستخدم هذا المنتج . وهناك منتجات تجارية كثيرة متوفرة بمكونات معقولة ولكنها قد تم خلطها مثلها مثل أنواع كثيرة بشكل عشوائي ، وكثير منها لا يقدم التغذية السليمة أو الأمان الكامل . وفيما يلي إرشاداتي العامة بخصوص الاختيار من الكم الهائل من المنتجات الموجودة حاليا في السوق :

- يجب ألا يحتوى المنتج على أى فيتامين محضر مسبقاً (مثل ريتينول)
- يجب أن يعطى خليط من الكاروتين (بما فى ذلك اللوتين والليكوبين) ، وليس مجرد بيتا كاروتين .
- يجب أن يوفر فيتامين هـ كتوكوفيرول مخلط طبيعى . والمنتجات الأفضل أيضًا ستحتوى على التوكوترينول المخلط .
- يجب أن يحتوى المنتج على ٥٠ ملجم على الأقل من كل من فيتامين ب باستثناء حمض الفوليك (على الأقل ٤٠٠ ميكروجرام) وفيتامين ب١٢ (على الأقل ٥٠ ميكروجرام) .
- لا يجب أن يحتوى على أكثر من ٢٠٠ - ٢٥٠ ملجم من فيتامين ج ، وهو كل ما يمكن للجسم أن يستهلكه فى اليوم الواحد .
- ويجب أن يوفر المنتج على الأقل ٤٠٠ وحدة دولية من فيتامين د ، ولكن النسبة المثالية هى ١٠٠٠وحدة دولية .
- يجب ألا يحتوى المنتج على الحديد . ولا ينبغى لك أن تتناول أية مكملات تحتوى على الحديد إلا بناء على توصية الطبيب . الفيتامينات قبل الولادة تحتوى على الجرعة المناسبة للمرأة الحامل .
- يجب أن يحتوى المنتج على ٢٠٠ ميكروجرام من السيلينيوم لا أكثر من ذلك .
- يجب أن يوفر المنتج بعض الكالسيوم كسترات الكالسيوم ، بالرغم من أنه من غير الموصى به أن يتناول الرجال مكملات فيها كالسيوم (أظهرت دراسات عديدة أن الجرعات الزائدة من الكالسيوم قد تكون من أسباب سرطان البروستاتا) ؛ ولا يجب أن تأخذ المرأة أكثر من ٥٠٠ ـ ٧٠٠ ملجم فى اليوم من المكملات ، وبالنسبة للرجال يجب ألا يأخذوا أكثر من ٥٠٠ ملجم من كل المصادر .

ولى ملحوظة شخصية ، إننى أوصى بفيتامينات " Weil Lifestyle " . ولقد طورت هذه الوصفات العلمية وأشرفت على إنتاجها لأننى كنت غير راض عن كثير مما هو متاح بالأسواق . قم بزيارة موقع " www.drweil.com " ، وانقر على "Weil Nutritional Supplements" وإليك وصفاتى اليومية الكاملة المضادة للأكسدة ، ووصفات المعادن والفيتامينات المتعددة التى أعتبرها مطلبًا

رئيسًا لتغطية الفجوات فى تغذيتك المنظمة . أما للحصول على توصية تناسبك شخصيا ، فقم بزيارة " vitamin advisor " ، أو اتصل بالرقم التالى ٥٠٥٥ ـ ٥٨٥ ـ ٨٠ ـ ١ لمزيد من المعلومات . وهذه المنتجات متوفرة أيضا فى متاجر صحية متخصصة كثيرة تحت العلامة التجارية " Weil Lifestyle " .

إن كل أرباح مبيعات هذه المنتجات بعد دفع الضرائب تذهب إلى مؤسسة غير هادفة المربح تدعم تطوير الطب التكميلى . قم بزيارة موقع " www.weilfoundation.org " .

ألفا توكوفيرول	٦٧ ملجم (١٠٠ وحدة دولية)
بيتا توكوفيرول	٢,٢٥ ملجم
جاما توكوفيرول	٨٠ ملجم
دلتا توكوفيرول	١٨ ملجم
ألفا توكوترينول	٥ ملجم
بيتا توكوترينول	٠,٦ ملجم
جاما توكوترينول	٩ ملجم
دلتا توكوترينول	٢,٤ ملجم
سيلينيوم (قائم على الخميرة)	٢٠٠ ميكروجرام
تميم الأنزيم ـ ١٠	٣٠ ملجم
ألفا كاروتين	١ ملجم
أستازنتين	٧٥٠ ميكروجرام
فيتامين أ فى شكل (بيتا كاروتين)	١٥٠٠٠ وحدة دولية
جاما كاروتين	١٣٢ ميكروجرام
لوتين	٥ ملجم
زيازنثين	٣٠٠ ميكروجرام
ليكوبين	١٠ ملجم
فيتون	٨٠٠ ميكروجرام
فيتوفلوين	٨٠٠ ميكروجرام
فيتامين د فى شكل كوليكالسيفيرول	١٠٠٠ وحدة دولية
فيتامين ج	٢٥٠ ملجم

ثيامين	٥٠ ملجم
ريبوفلافين	٥٠ ملجم
نياسين (فى شكل نياساناميد ب٣)	٥٠ ملجم
فيتامين ب٦ (بيروديكسين HCI)	٥٠ ملجم
فيتامين ب١٢	٥٠ ميكروجرام
فولات (كحمض الفوليك)	٤٠٠ ميكروجرام
بيوتين (-d بيوتين)	١٠٠ ميكروجرام
حمض البانوثيريك (فى شكل بانتوثيرات الكالسيوم -d)	٥٠ ملجم
كالسيوم (سترات الكالسيوم)	٦٠ ملجم
اليود (المصدر: الشبة)	١٥٠ ميكروجرام
ماغنسيوم (سترات المغنسيوم)	٣٠ ملجم
زنك	١٥ ملجم
نحاس	١,٥ ملجم
منجنيز	١ ملجم
كروم	٢٠٠ ميكروجرام
موليبدينوم	٧٥ ميكروجرام
بوتاسيوم	١ ملجم
كاولين	٥٠ ملجم
فلافونويد حيوى ليمون (كمركب)	٤٠ ملجم
إينوزيتول	٥٠ ملجم
حمض بارا ـ أمينو بنزويك	٥٠ ملجم
روتين	٤٠ ملجم
سيلكون (فى شكل ثانى أكسيد السيلكون)	٢ ملجم
كبريت (فى شكل MSM)	٥ ملجم
فاناديوم	١٠ ميكروجرام

والمنتجات الأخرى المدرجة هنا فى هذا الملحق تتفق مع ما حددته من جودة الخصائص .

وهى منتجات عشبية للتعامل مع السميات والأدخنة البيئية .

Smokeshield
New Chapter Company
222 Street High
VT 05301
800-543-7279

النبوتية وأنواع أخرى من عيش الغراب المقوى

Fungi perfecti
Po Box 7634
Olympia, WA 98507
800-780-9126
www.fungi.com

الأعشاب الطبية الصينية

Herbal Fortress
2106 South Big Bear Road
Coeur d'Alene, ID 83814
888-454-3267
www.herbalfortress.com

أوميجا٣ ومكملات زيت السمك

Nordic Naturals Inc.
94 Hangar Way
Watsonville, CA 95076
800-662-2544
www.nordicnaturals.com

مكملات أوميجا٣ التى قوامها الطحالب

Neuromins® Brand DHA Supplements
6480 Dobbins Rd.
Columbia, MD 21045
Springville, UT 84663
1-888-652-7246
www.martekdhe.com

بذور الكتان الذهبية العضوية

Brush Creek Organic Foods
RR#I, Box 160 C
Beulah, ND 58523
800-630-5916
www.bcof.com

معامل لاختبار مياه الشرب

الشركة المحلية غالباً ستختبر مياه الصنبور دون تكاليف . ولمزيد من التحليل اتصل بـ :

National Testing Laboratories
6555 Wilson Mills Road, Suite 102
Cleveland, OH 44143, 800-458-3330,
www.ntllabs.com

معلومات عن مرشحات الماء

NSF International
3475 Plymouth Road
Ann Abor, MI 48105
800-673-8010
www.nsf.org/consumer

" *Don't Drink* the *Water* (2003)"

By Lono Ho'ala
Lotus Press
PO Box 325
Twin Lakes, WI 53181
800-824-6396
www.lotuspress.com

" *The Drinking Water Book* "

(2006) By Colin Ingram
Ten Speed Press
PO Box 7123
Berkely, Ca 94707
800-841-2665
www.tenspeedpress.com

منقيات ومرشحات المياه

D-3 Distiller
Emery Incorporated
Stephen Pyde, P.E.
800-303-0212
steve@purewater4health.com
www.purewater4health.com

PUEREFECTA MULTIPLE BARRIER FILTRATION

Pall Corporation
674 South Wagner Road
Ann Arbor, MI 48103
888-426-7255
www.pall.com/perfecta

مرشحات الكربون المحمولة

(للأسفار اليومية)

CWR, Travel Filter Model GS1
Environmental Products Inc.
100 Carney Street
Glen Cove, NY 11542
1-800-444-3563
www.cwrenviro.com

للرحلات الخلوية

MSR, Model WaterWorks II
MSR Corp.
4000 1st Ave S
Seattle, WA 98134
1-800-531-9531
www.msrcorp.com

الارتجاع البيولوجى التنفسى

Peter Behel M.A.
410 ½ Carioll St.
Santa Rosa, CA 95401
707-579-7982
www.pacificbio.com

العثور على ممارس للطب التكميلى

يرجى زيارة الموقع التالى
www.integrativemedicine.arizona.edu
واستخدم خاصية " البحث عن خريج ممارس للطب التكميلى " ، وابحث عن مكان وجود ممارس للطب التكميلى فى منطقة سكنك . أو ربما أمكنك الاتصال بالرقم التالى ٥٢٠ - ٦٢٦ - ٦٤٨٩ للتعرف على معلومات حول البرنامج والإحالات .

معلومات بخصوص المنتجات العضوية وأماكن توافرها

Environmental Working Group
1436 U Street, NW, Suite 100
Washington, DC 20009
202-667-6982
www.ewg.org

مصادر السلمون البرى والتونة وأنواع السمك الأخرى

Vital Choice Seafood
605 30th Street
Anacortes, WA 98221
800-608-4825
www.vitalchoice.com

معلومات عن الطاقة السامة

Cross Currents: The Perils of Elctropollution, the Promise of Electromedicine (1991) By
Robert O. Becker, M.D.
Jeremy P. Tarcher, Inc.
5858 Wilshire Boulevard,
Suite 200
Los Angeles, CA 90036

EMR Network
Citizens and Professionals for the Responsible Use of Electromagnetic Radiation
www.emrnetwork.org

نسيج واق من الشمس

Solumbra, مصنع بمعرفة
Sun Precautions
2815 Wetmore Avenue

Everett, WA 98201
800-882-7860
www.sunprecautions.com

تمارين الاستطالة

Stretching Inc.
PO Box 767
Palmer Lake, CO 80133
800-333-1307
www.stretching.com

(موزع كتب وشرائط فيديو وأدوات ، بما في ذلك كتاب " Stretching " لمؤلفيه " بوب أندرسون " و " جين أندرسون " ، وهو أفضل كتاب في هذا الموضوع) .

"*Stretching (2000)*" By Bob Anderson and Jean Anderson
PO Box 279
Bolinas, CA 94924
www.shelterpub.com

"*The Whartons' Stretch Book (1996)*" By Jim Wharton and Phil Wharton
Three Rivers Press
Random House, Inc.
1745 Broadway
New York, NY 10019
www.randomhouse.com/crown/tr p.html

معلومات عن الطيران والسفر الآمن

"*Jet Smarter: The Air Travelers Rx*, second edition (2004)" By Diana Fairechild
Flyana.com
808-828-1919

العلاج اليدوى للاعتلال العظمى

"American Academy of Osteopathy"
3500 DePauw Boulevard,
Suite 1080
Indianapolis, IN 46268
317-879-1881
www.academyofosteopathy.org

بدائل للأدوية الموصوفة

"*Natural Alternatives to Over-the-Counter and Prescription Drugs (1994)*" By Michael T. Murray, N.D.
William Morrow & Company
HarperCollins Publishers
10 East 53rd st.

New York, NY 10022
www.harpercollins.com

"Natural Health, Natural Medicine: The Complete guide to Wellness and Self-Care For Optimum Health (2004)" By Andrew Weil, M.D.
Houghton Mifflin
222 Berkley Street
Boston, MA 02116
www.hmco.com

مصادر لصحة المرأة

National Women's Health Network
(رسائل إعلامية ، معلومات)
514 10th Street, NW, Suite 400
Washington, DC 2004
202-347-1140
www.nwhn.org

Harvard Women's Health Watch
(رسائل إعلامية شهرية)
PO Box 9341
Big Sandy, TX 75755
877-649-9457
www.health.hardvard.edu

Dr. Andrew Weils's Self Healing
(رسائل إعلامية شهرية)
42 Pleasant Street
Watertown, MA 02172
800-523-3296
www.drweilselfhealing.com

"Women's Health Companion: Self-Help Nutrition and Cookbook (1995)" By Susan Lark, M.D.
Celestial Arts
Ten Speed Press
PO Box 7123
Berkeley, CA 94707
800-841-2665
www.tenspeedpress.com

معلومات عن العلاج لاستبدال الهرمون للنساء

Dr. Andrew Weil's Self Healing
(رسائل إعلامية شهرية)
42 Pleasant Street
Watertown, MA 02172
800-523-3296
www.drweilselfhealing.com

"Women's Bodies, Women's Wisdom: Creating Physical and Emotional Health and Healing

(2002)" By Christiane Northrup, M.D.
Bantam
Random House, Inc.
1745 Broadway
New York, NY 10019
www.randomhouse.com

معلومات عن العلاج باللمس

"The Therapeutic Touch: How to Use Your Hands to Help or to Heal (1986)" By Dolores Krieger
Prentice Hall
Upper Saddle River, NJ 07458
www.abe.com

"Hands of Light: A Guide to Healing through the Human Energy Field (1988)" By Barbara Ann Brennan
Bantam
Random House, Inc.
1745 Broadway
New York, NY 10019
www.randomhouse.com

Bonnie Prudden Myotherapy
PO Box 65240
Tuscan, AR 85728
520-529-3979
800-221-4634
www.bonnieprudden.com

Jin Shin Jyutsu, Inc.
8219 East San Alberto Drive
Scottsdale, AZ 85258
480-998-9331
www.jsjinc.net

The Center for Reiki Training
21421Hilltop Street, Unit# 28
Southfield, MI 48034
800-332-8112
www.reiki.org

معصم للوقاية من الغثيان

Travel-Eze
المصنع Aqua ، وهو متوفر في الصيدليات وعلى شبكة الانترنت .

Motion Sickness Bands
Magellan's Catalog
110 W.Sola Street
Santa Barbara, CA 93101
800-962-4943
www.magellans.com

معلومات عن المعالجة بالتنويم والعلاج بالتصور الذهنى

The American Society of Clinical Hypnosis
140 N. Bloomingdale Road
Bloomingdale, IL 60108-1017
630-980-4740
www.asch.net

Academy for Guided imagery
30765 Pacific Coast Highway,
Suite 369
Malibu, CA 90265
800-726-2070
www.academyforguidedimagery.com

علاجات بديلة لأمراض الأطفال

The American Association of Naturopathic Physicians
4435 Wisconsin Ave, NW,
Suite 403
Washington, DC 20016
866-538-2267
www.naturopathic.org

"The Holistic Pediatrician: A Parents' Comprehensive Guide to Safe and Effective Therapies for the Twenty-five Most Common Childhood Ailments (2002) " by
Kathi J. kemper, M.D.
HarperCollins Publishers
10 East 53rd st.
New York, NY 10022
www.harpercollins.com

"Healthy Child, Whole Child: Integrating the Best of Conventional and Alternative Medicine to Keep Your Kids Healthy (2002)" by Russell H. Greenfield and Stuart H.Ditchek
HarperCollins Publishers
East 53rd st.
New York, NY 10022
www.harpercollins.com

مصادر للتحكم فى الوزن

" Eating Well for Optimum Health: The Essential Guide to Food, Diet, and Nutrition (2000)
" by Andrew Weil, M.D.
Alfred A. Knopf, Inc.
1745 Broadway
New York, NY 10019
www.randomhouse.com

"Thin for Life: 10 Keys to Success from People Who Have Lost Weight and Kept it Off (2003)
"By Anne Fletcher
Houghton Mifflin
222 Berkley Street
Boston, MA 02116
www.hmco.com

TOPS Club, Inc. (Take Off Pounds Sensibly)
PO Box 07360
Milwaukee, WI 53207
414-482-4620
www.tops.org

Overeater Anonymous
PO Box 44020
Rio Rancho, NM 87174
505-891-2664
www.oa.org

American Society of Bariatric Physicians
2821 S. Parker Road,
Suite 625
Aurora, CO 80014
303-770-2526
www.asbp.org

فهرس الجلايسيمات ونسب ما تحمله الأطعمة الكربوهيدراتية من الجلايسيمات

لمزيد من المعلومات ، قم بزيارة الموقع التالى " www.50plus.org " ، وانقر على رابط المكتبة فى الجانب الأيسر ، ثم ابحث عن " فهرس الحمل الجلايسيمى " ، واستقر عند المقال المعنون " Glycemic Load, Diet and Health " *Harvard Women's Health Watch* " يونيو ٢٠٠١.

إن الأطعمة التى تحتوى على نسبة سكريات ١٠٠ أو أكثر تطلق سكّرا فى الأوعية الدموية . وللحد الحد من هذه العملية ، اجمع أية أطعمة ذات نسب سكريات عالية مع أطعمة أخرى ذات نسب منخفضة .

الأرز المنتفخ	١٣٣	سباجيتى	٦٠
كعكة الأرز	١٣٣	فاصوليا بنتو	٦٠
كورن فليكس	١٢١	بطاطس محلاة	٥١
سكر	١٠٠	طحين الشوفان	٤٩
خبز	١٠٠	عصير البرتقال	٤٦

بطاطس محمصة	٩٨	بازلاء	٤٠
جزر	٩٢	تفاح	٣٩
أرز	٨٢	خوخ	٢٩
ذرة	٨٢	برقوق	٢٥
موز	٨٢	فركتوز	٢٠
زبيب	٦٤	فول سوداني	١٣

إن الحمل الجلايسيمى يحسب التأثير الحقيقى للكربوهيدرات على مستويات سكر الدم ، مع الأخذ فى الاعتبار كلاً من المؤشر الجلايسيمى وجرامات الطعام في وجبة نموذجية . إن الحمل الجلايسيمى الذى يبلغ ١٠ يعد قليلا ؛ ومن ١١ ـ ١٩ معتدلاً ؛ ومن ٢٠ فما فوق يعد مرتفعًا .

بطاطس (١ محمصة)	٤٥
جزر (نصف كوب مطبوخ)	١٠
عدس (نصف كوب مطبوخ)	٨
فاصوليا جافة (نصف كوب مطبوخ)	١٦
أرز أبيض (نصف كوب مطبوخ)	٢٨
أرز برى (نصف كوب مطبوخ)	١٤
خبز أبيض (قطعتين)	٢٢
خبز قمحى (قطعتين)	١٥
مكرونة (كوب)	٢٨
تشيريوس (كوب)	٢٣
نخالة (كوب)	١٤
عنب (نصف كوب)	٤٥
كورن فليكس (كوب)	٣١
كورن تشيبس (أوقية)	١٦
فشار (كوب)	٤

طرق للإقلاع عن التدخين

"The No-Nag, No-Guilt, Do-It-Your-Own-Way Guide to Quitting Smoking (1998)" By Tom Ferguson, M.D.
Ballantine Books
Random House
1745 Broadway
New York, NY 10019
www.randomhouse.com

Nicotine Anonymous World Services
(برنامج من اثنتى عشرة خطوة)
419 Main Street, PMB 370
Huntington Beach, CA 92648
415-750-0328
www.nicotine-anonymous.org

American Lung Association
(Freedom-from-smoking materials)
National Headquarters
61 Broadway, 6th Floor
New York, NY 10006
800-586-4872

www.lungusa.org

دلائل الإنذار بالإصابة بمرض السرطان

- اضطرابات فى الأمعاء أو المثانة
- قرحة لا تتماثل للشفاء
- تغير واضح فى الثآليل أو الشامات
- نزيف أو إفرازات غير طبيعية
- ثخانة أو ورم فى الثدى أو أى مكان آخر
- عسر هضم مزمن أو صعوبة فى البلع
- كحة أو بحة الصوت المزمنة
- فقدان الوزن بشكل غير طبيعى

American Cancer Society
National Home Office
1599 Clifton Road, NE
Atlanta, GA 30329
800-227-2345
www.cancer.org

معلومات عن الأشكال الضارة من الإشعاع والكيماويات

" How Not to Get Cancer "
Natural Health, *Natural Medicine: The Complete Guide to Wellness and Self-Care for*

Optimum Health (2004) By
Andrew Weil, M.D.
Houghton Mifflin
222 Berkley Street
Boston, MA 02116
www.hmco.com

"Raising Children Toxic free (1995)" By Herbert Needleman, M.D. and Philip Landrigan, M.D.
Avon Books
HarperCollins Publishers
10 East 53rd st.
New York, NY 10022
www.harpercollins.com

"Everyday Cancer Risks and How to Avoid Them (2000)" By Mary Kerney Levenstein
Avery Publishing Group
Garden City Park, New York

Radiation and human Health (1983) " John W. Gofman"
Pantheon Books
Random House, Inc.
1745 Broadway
New York, NY 10019

www.randomhouse.com/crown/trp.html

منتجات للحياة الصحية

www.drweil.com

معلومات عن الصحة في الكبر

"Healthy Aging: A Lifelong Guide to your Physical and Spiritual Well-being (2005) " By Andrew Weil, M.D.
Alfred A. Knopf, Inc.
1745 Broadway
New York, NY 10019
www.randomhouse.com

Eat, Drink, and Be Healthy: The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating (2002) by Walter Willett, M.D. and P.J.Skerrett
Free Press
1230 Avenue of the Americas
New York, NY 10020
www.simonsays.com

وللحصول على تعليمات مفصلة عن الحالات الطبية الشائعة عند الرجال المسنين ، والعلاجات الطبيعية التي تستفيد من منظومة الشفاء بالجسد انظر كتابي : " *Natural Health, Natural Medicine.* "

يمكنك العثور على عزيزي القارئ على الموقع التالي.www.drweil.com

وإذا كنت بحاجة لمزيد من المعلومات بخصوص محاضراتي ومنتجاتي الإعلامية ، برجاء مراسلتي على العنوان التالي :

Andrew Weil, M.D.
PO Box 457
Vail, AZ 85641

الفهرس

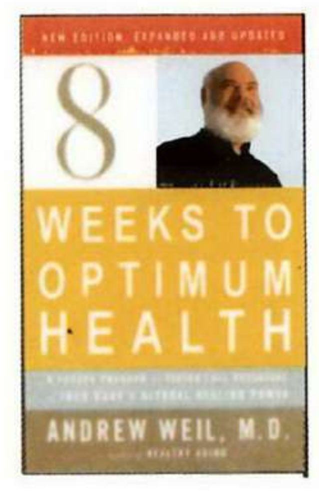
نبذة عن المؤلف

ألف دكتور " أندرو ويل " كتاب " *Spontaneous Healing* " ، وكتاب " *Eating Well for Optimum Health* " ، وكتاب " *Healthy Aging* " ، و بالاشتراك مع " روزى دالى " ألف كتاب " *The Healthy Kitchen* " ، ولقد تخرج د. " ويل " من كلية الطب بجامعة هارفارد ، وهو أستاذ الطب البشرى ومدير برنامج الطب التكميلى بجامعة " أريزونا " ؛ علاوة على ذلك ، فهو يكتب مقالاً بعنوان " *مداواة الذات* " ، وله موقع خاص على شبكة الإنترنت " www.DrWeil.com " ، ويعيش د. " ويل " بولاية " أريزونا " .

٨ أسابيع للوصول إلى صحة مثالية

طبعة جديدة

د. «أندرو ويل»



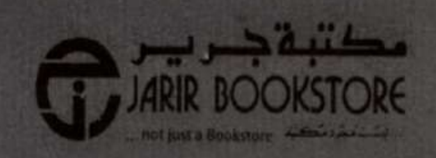
تم توسعة وتحديث هذا الكتاب الذى يطرح علينا فيه أشهر وألمع أطباء الولايات المتحدة الأمريكية برنامجه الشهير للنهوض بالصحة والحفاظ عليها - وهو البرنامج المفضل بالفعل لدى مئات الآلاف من الأشخاص.

ويركز كتاب ٨ **أسابيع للوصول إلى صحة مثالية** على طرح خلاصة تجربة د. «أندرو ويل» فى كل من مجالى الطب التقليدى والطب البديل، فى شكل برنامج عملى يسير بمتبّعيه أسبوعاً بعد أسبوع وخطوة بخطوة. ويغطى هذا البرنامج الحمية الغذائية، والتمارين الرياضية، وأسلوب الحياة، والضغوط، والبيئة - أى كل جوانب الحياة اليومية التى تؤثر على الصحة والإنسان، ويوضح د. «ويل» كيفية التوفيق بين برنامجه وبين الحاجات المحددة للحوامل، والشخصيات البارزة، والأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن، وهؤلاء المعرّضين لخطر الإصابة بمرض السرطان، وغيرهم.

لقد أضاف د. «ويل» أحدث الاكتشافات التى توصل إليها فيما يتعلق بموضوعات حيوية، مثل الكولسترول، ومضادات الأكسدة، والزيوت المتحولة، والرواسب السامة فى الطعام، ومنتجات الصويا، والفيتامينات والمكمّلات الغذائية، بالإضافة إلى ملحق يحوى معلومات عن وسائل المعيشة الصحية وطرق الحصول عليها.

ولقد أثبت هذا الكتاب - الذى يتّبع المنهج الوقائي والأسلوب المباشر والمحفز - أنه كتاب حيوى، خاصة فى طبعته الجديدة، وسيحتل هذه المكانة على الدوام.

جدير بالذكر أن د. «أندرو ويل» هو أيضاً مؤلف كتاب «*Spontaneous Healing*»، وكتاب «*Eating Well for Optimum Health*»، وكتاب «*Healthy Aging*»، ولقد تخرّج د. «ويل» من كلية الطب بجامعة هارفارد، وهو أستاذ الطب البشري ومدير برنامج الطب التكميلى بجامعة «أريزونا»؛ علاوة على ذلك، فهو يكتب مقالاً بعنوان «مداواة الذات»، وله موقع خاص على شبكة الإنترنت «www.DrWeil.com»، ويعيش د. «ويل» بولاية «أريزونا».





JACKET PHOTOGRAPH © CHIP SIMON
Permission to reprint photo arranged with WeilLifestyle, LLC.







www.ibtesama.com